道学通论

胡孚琛 著

[illegible]

2008年
[illegible]

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 目录
- 汤一介先生序
- 黄心川先生序
- 为道学正名1
- 为道学正名2
- 为道学正名3
- 我国内地主要道观和道士们的生活1
- 我国内地主要道观和道士们的生活2
- 存思、导引、气法、健身术1
- 存思、导引、气法、健身术2
- 存思、导引、气法、健身术3
- 存思、导引、气法、健身术4
- 存思、导引、气法、健身术5
- 存思、导引、气法、健身术6
- 存思、导引、气法、健身术7
- 医药、服食和养生1
- 存思、导引、气法、健身术2
- 存思、导引、气法、健身术3
- 中国术数学1
- 中国术数学2
- 中国术数学3
- 中国术数学4
- 中国术数学5
- 中国术数学6

目录

汤一介先生序1
黄心川先生序3
叶秀山先生序7
壹 道学篇
第一章 为道学正名3
第二章 道学的文化渊源8
第三章 传统文化与道学之演变12
第一节 春秋战国时期“哲学的突破”12
第二节 中国的国情与诸家学派17
第三节 道家学术之形成和演变22
第四节 道家学术的发展线索27
第五节 道学的八大支柱34
第六节 道学的人格略述41
第四章 道学的中心思想46
第一节 道学的道论46
第二节 中和之德49
第三节 破除诸误解53
第四节 常道举要58
第五章道学文化的现代意义69
第一节 世纪之交的科学、哲学和宗教69
第二节 道学文化对现代社会的启示76
第三节 道学和21世纪的新文化80
貳 创新篇
21世纪的新道学文化战略
——中国道学文化的综合创新91全球化浪潮下的民族文化

——再论21世纪的新道学文化战略112道学文化的新科学观14221世纪科学革命的思考
——再论道学文化的新科学观157
叁 道教篇
第一章 何谓道教171
第一节 道教的定义171
第二节 道教产生的条件172
第三节 道教的特征176
第二章道教的发展史182
第一节 方仙道、黄老道和巫鬼道183
第二节 汉末早期道教188
第三节 魏晋时期过渡性的道教195
第四节 南北朝道教的改革和成熟207
第五节 隋唐五代道教的繁荣和国教化214
第六节 宋辽金元时期道教的繁衍和创新223
第七节 明清道教的衰落和世俗化233
小结242
第三章 道教的科仪、斋醮和戒律245
第四章 道教的现状和前景247
第一节 道教发展的现状247
第二节 我国内地主要道观和道士们的生活251
第三节 道教发展的前景254
肆 方术篇
第一章 存思、导引、气法、健身术261
第一节 按摩、导引和武术261
第二节 辟谷、服气与采气264
第三节 存思、守一和坐忘266
第四节 行炁、布炁及胎息268

第二章 医药、服食和养生272
第一节 道教医药学272
第二节 服饵、美容和食疗276
第三节 衣食起居和摄生280
第四节 睡方与睡功284
第三章房中养生学286
第一节房中养生学的文化渊源和见存文献287
第二节房中养生学的历史发展简况289
第三节房中养生学的理论原则和房中术的基本内容293第四章外丹黄白术304
第一节外丹黄白术的历史演变304
第二节炼丹家的思想脉络和理论体系309
第三节金丹术的操作程序与化学反应318第五章中国术数学327
第一节中国术数学的由来328
第二节术数学的发展332
第三节术数学的流传336
第四节从学术观点看术数学343
伍 丹道篇
第一章道教中的神灵和仙真353
第一节道教的神灵信仰353
第二节仙的信仰和诸仙真356
第三节道教俗神357
第二章仙人的境界359
第三章仙人之路363
第四章内丹学的源流367
第一节内丹学概说367
第二节内丹学的初传368
第三节内丹理论体系的形成371

第四节内丹学的成熟和繁衍375
第五章钟吕丹法的基本特征380
第六章各派丹法要诀386
第一节南宗丹法要领386
第二节北宗功法诀要386
第三节中派丹法特点387
第四节东派丹法概说388
第五节西派丹法简述388
第六节文始派丹法提要389
第七节三丰派丹法略讲389
第八节青城派丹法指要389
第九节三峰采战之泥水丹法390
第七章内丹基本理论揭秘391
第八章内丹修持入门399
第一节读书和求师399
第二节内丹的功效401
第三节修持丹功的年龄和条件404
第四节入室行功述要406
第九章内丹修炼的基本步骤411
第十章自身清净派丹法程序416
第十一章同类阴阳派丹法程序425
第十二章女金丹述要430
小结435
陆 道藏篇
第一章早期道书的造作和自由造经时期441
第二章三洞四辅分类法及有关道经447
第一节三洞四辅之义略述447
第二节七部经书的内容和由起450

第三章南北朝及隋代道经的编纂461
第一节陆修静总括三洞经书461
第二节梁代道经和《玉纬七部经书目》463
第三节北周时编纂道经464
第四节隋代的道经467
第四章唐宋金元时期的《道藏》468
第一节唐代编纂《道藏》468
第二节宋代的《道藏》475
第三节金、元的《道藏》480第五章明清的《道藏》和藏外道书484
第一节明《正统道藏》和《万历续道藏》484
第二节清代以后的《道藏》和《道藏辑要》485
第三节《道藏》以外的道书486
余论493
跋495
增订版后叙500
修订版题记502

汤一介先生序

胡孚琛同志与我认识多年，而且参与了我与季羡林、孙长江两位先生主编的《神州文化集成丛书》。他的所有著作和论文我大多阅读过，并给我非常深刻的印象，其学术根底可以说是很扎实，且颇有创造性。胡孚琛同志还有很强的组织才能，由他主编的《中华道教大辞典》，集中了五六十位我国主要的道教研究者共同完成，这确实是一项有益于道教研究的大功德，大大方便了学者们对道教的研究。

现在胡孚琛又撰写了《道学通论——道家·道教·丹道》，把“道家”、“道教”与“丹道”作为统一体做整体性的研究，其意义无疑是深远的。我们不必过多地讨论“道学”这一名称的归属问题，但这一名称指“老庄道家”早于《宋史·道学传》却是事实，科学地阐释“道家”、“道教”、“丹道”三者的关系更重要。本书虽分别讨论“道家”、“道教”、“丹道”，但我们可以清楚地看到作者是在着力分析和研究这三者之间的关系。如果这本《道学通论——道家·道教·丹道》不首先解决这个问题，那它就不可能成为一本系统的科学著作。胡孚琛同志可以说注意到了这个问题，并有许多精辟创见。当然，一本涉及很广泛的学术著作，也可能在某些问题上引起争论，这不是坏事，恰恰是推动学术发展不可少的条件。根据传统的看法，“重玄学”被认为是道教的学派，而“内丹心性学”又是在重玄学基础上发展起来的宋、金、元时期的道教的特产，并和宋明理学心性学、禅宗心性学成为中国心性学的三大支。现在胡孚琛同志都放在“道家篇”中论述，有些学者或者会对此提出疑义。但我想，如果从哲学的层面看，如果把“道家”和“道教”、“丹道”打通开来看，“重玄学”应是经过南北朝佛教的冲击后由魏晋玄学发展而成的，而且成玄英、李荣等在学术上的贡献都是体现在他们对《老子》和《庄子》的注疏中。“内丹心性学”又是对重玄学的发展，并且使理论和修持方法结合成一整体，而能与儒、佛两家心性学并列为三，这都可以说是“道家”思想的发展。当然，如果我换一个

角度看，即“重玄学”、“内丹心性学”所追求的目标又和道教有密切的关系。由于隋唐以来，道家、道教、丹道都讨论到“内丹学”，这不仅说明这三者之间的关系，而且说明“内丹学”在“道学”(包括“道家”、“道教”、“丹道”)中的重要性。胡孚琛同志对“内丹学”深有研究，据我所知他是在“内丹学”研究方面最有成就的学者之一。

本书中特设“方术篇”是很有意义的。“方术”在中国文化中有其特殊地位，而且常常带有某种神秘性，如何透过其神秘性了解其中的真实价值，是一个非常困难的问题。而胡孚琛同志原来是学化学的，有着很好的科学训练，因此他能够较好地把各种“方术”实事求是地加以梳理，并讨论其现代意义，对此问题的深化是有重要启发的。

一种学术思想及其方法如果只是用来作历史的研究和阐释固然很有意义，但如果能进一步讨论其现代意义可以说将会使学问的深入发展和造福人类更有意义。“道学文化的现代意义”一章讨论了“道家文化”对当前人类社会的科学、哲学、宗教等等方面的意义，应说有一定的开创性。现代科学的发展一日千里，许多我们过去不了解的现象，现在都可以用科学加以说明，或者为科学实验所证实。但是到目前为止，人类对自然界，特别是对人类自身的许多方面仍然是盲无所知的，或者虽有某些假说，但却尚不能证实。而人如果说与其他动物有什么不同，我想很重要的一点就是能提出许许多多奇怪的没有答案的问题，喜欢探索那些“未知”的东西。从古到今、从东到西的各个民族在不同时期不同环境下，提出过许多奇奇怪怪的问题，并试图给这些奇奇怪怪的问题以解释，虽然后来被证明他们的解释并不一定正确，但那些奇奇怪怪的问题中有不少确是有价值的“真”问题。那些看起来好像没有什么意义的奇奇怪怪的问题也许正是我们应该不断去探索的宝库，研究它正是推动人类进步、科学发展的巨大动力。因此，我认为，学术研究有时所得出的结论可能是错误的，但提出讨论的问题却十分重要。

胡孚琛同志的这本《道学通论——道家·道教·丹道》可以说是他二三十年来研究所取得的可喜成果，我认为是一本值得阅读的好书，特此为这本书写一序，向读者推荐。

汤一介

1998年4月1日于病院中此书定稿时，汤一介先生因患肺病正在西山住院治疗，他于病中为拙著作序，推荐此书，令我铭感无已。——作者

黄心川先生序

道学暨其文化是我国传统文化的重要组成部分之一。这个领域的研究自本世纪后半叶以来，一直为国内外学术界、舆论家所瞩目。近年来我国学术界曾在这方面发表了不少学术专著和论文，其中不乏很多有见地的创作，其中多是仍囿于对道教的理论、历史、派别等等的研究或者外缘于社会学、文艺学、心理学、医学等等的方面。对道教的评价众说纷纭，褒贬有加。胡孚琛同志为了对这些问题作出自己的系统的说明，想澄清学术界存在的某些陈见，他在自己长期研究这一学问的基础上，把过去的研究成果和新的创作做了拔萃，编写成《道学通论——道家·道教·丹道》一书。作者在该书中对道学的涵义、起源及其特点作了说明，勾画出道学发展的线索和道教演变的历史，对道教的理论与实践，特别是对内丹学做了系统的阐明。另外，对道书的编纂情况及其存在的问题也提出了自己的看法。总之，这是一本具有一定学术价值的创作，也是一本通俗易懂的专业书。阅读这本书使我们可以了解道教诸多方面的内容，也可以熟悉当前道教的发展及研究的情况。

近年来，丹道学一直是社会科学界与自然科学界研究和争论的热点，但他们的研究大多是从宗教目的论或信仰主义出发的，有的则纯然是从文化角度上着眼的。在该书各编内容中，最富有创造性和特点的是对丹道或内丹学的阐述。胡孚琛同志对内丹学的形成、发展过程、理论、门派等等都提出了自己系统的看法，认为丹道学是一种综合宇宙论、人生哲学和与宗教修持经验为一体的理论体系及行为模式，它对于探索宇宙的自然法则、人体的奥秘、人类的心理活动和行为模式都有着重要的意义。作者的研究力图用历史唯物主义、现代生理学和心理学所取得的成就进行探索和解释，他把内丹学的基础理论概括为八个方面，并对这些理论逐一进行了较为合乎科学意义的解释，有些解释虽然还需要斟酌，但毕竟从内丹学的神秘主义、玄学的

说教中找出了其“合理的内核”，使内丹学摆脱了神学的迷惘，进入了科学的领域，这是一项具有十分重要意义的开拓性工作。

首先，本书的重要意义是，作者对道学暨其文化作了比较系统的、合理的说明，把道学中那些合乎科学、理性并适应当前社会发展的思想理论、道德箴言、行为模式、修身养性、医疗治病等等有价值的东西揭示了出来，使道学思想的精华和智慧为我国当前进行的社会改革和现代化的物质文明与精神文明建设服务，从而能与当代马克思主义哲学相衔接，应该说丰富和发展了马克思主义的哲学思想。

其次，作者力图用道家的科学思想来接纳西方文化中的先进要素，这加强了东西方文化之间的交流与融合。随着当前东西方交通、经济的频繁接触，信息的高速传递，特别是因为在西方社会资本主义制度的窒息下出现了种种社会弊端、精神危机，西方文化和基督教文化的没落，使不少西方思想家、科学家又回归于东方，憧憬东方的古老文明，要以东方精神文明的智慧去弥补西方的缺陷，为此道学思想特别是老子的“道法自然”、“人道合一”，庄子的“道通为一”、“无以人灭天”的思想曾经引起了欧洲、美国、日本、印度等国的很多人文科学家和自然科学家的重视。例如英国的著名科学家李约瑟、德国哲学家海德格尔、量子力学家薛定谔、美国的著名科学家卡普勒、印度的化学家P．赖易、日本的科学家汤川秀澍等在阐述他们的科学哲学和历史著作中都援引了道家的思想和著作，并肯定了道家思想的科学性、现代性和普世性。李约瑟和P．赖易在他们著名的著作——《中国科学技术史》和《印度化学史》中都认定，南印度密教的十八位“成就者”(“修行完成了的人”，即古代的化学家或炼丹术者)中有两位是来自中国的道教徒，他们的泰米尔文名字叫博迦尔(Ｂｏｇａｒ)和普里巴尼(Ｐｕｌｉｐａｎｉ)，这两位“成就者”在公元3世纪曾去印度伽耶等地传播道教医学和化学思想，写过关于禁咒、医术和炼丹术的著作，在印度化学史中享有卓著的地位，迄今还有影响。当前东西方思想文化交流、融合已蔚为时代总的发展趋势。在这个融合运动中，中国的

学者应该首当其冲，作出自己应有的贡献，在这方面胡孚琛同志起了先走一步的作用。

再次，作者在“道藏编”中用历史考证方法，对我国历代《道藏》的收录过程、编纂情况作了总结性的陈述，指出了《正统道藏》存在的种种问题和疏漏，另外，还列举了《道藏》未收入的见存道书情况，并提出了重新编纂的设想。我觉得这些意见是十分重要的。大家知道，不管是道藏还是佛藏的分类，一直是学术界值得深入讨论的一个问题，人们已经认识到从现在的科学分类法来看，历代的藏经分类并不都是合理的，但是至今还没有一个获得人们公认的分类法出现。从学术研究的层面言，资料是科学研究的僚础和前提，道教的资料建设工作是道教研究的重要的和先行的组成部分。现今的《正统道藏》卷帙浩繁，内容庞杂，它的编排分类方法自唐以后一直陈陈相袭，十分混乱。另外，《正统道藏》又是按当时的封建统治阶级意志和需要所编纂的，有一部分与农民起义运动有关的反封建的道书或者与道教秘密结社相关的道书一直被排斥在道藏之外。近年来，学术界和出版界虽已出版了《藏外道书》的集大成著作，《道藏提要》和《道经总论》之类的著述也已写出，而且目前学术界正在从事道藏的标点工作，这些都是可喜的现象，但是从总体上说对道书的研究还呈滞后的情况。为此，怎样编纂新的道书体系，如何进行科学的分类，已成为当前研究道教暨其文化中的一个重要问题。胡孚琛同志关心这个问题，提出自己的建议正是一个社会科学工作者的责任感和使命感使然，它至少能深化这方面的研究。

黄心川

1998年4月20日

为道学正名1

司马迁《史记·老子韩非列传》云："老子者，楚苦县厉乡曲仁里人也，姓李氏，名耳，字聃，周守藏室之史也。"又云："老子修道德，其学以自隐无名为务。居周久之，见周之衰，乃遂去。至关，关令尹喜曰：'子将隐矣，强为我著书。'于是老子乃著书上下篇，言道德之意五千余言而去，莫知所终。"老子为春秋时人，为周朝的史官，和孔子并世且比孔子年长30岁左右，他所著的五千余言《道德经》上下篇是我国阐述道的学说的最早私人著述。中国先秦的道家学派、汉末以后的道教、以神仙家为宗在道教中孕育起来的丹道，皆以老子的《道德经》作为自己的理论支柱和基本经典。因之，道学应指中国传统文化中以老子的道的学说为理论基础形成的学术系统，其中包括道家、道教、丹道三个大的分支，老子为道学之宗。在中国文化史上，宋代以前，道学这个词儿也专指老子道的学说而言。《隋书·经籍志》分类，以易学为首，次以书、诗、礼、乐、春秋、孝经、论语、图纬等，是谓经部。而子部中以儒者为首，祖述孔子，载曾子、子思、孟轲、荀卿之流所著书，称之为"中庸之教"。次述老子、文子、鹖冠子、列子、庄子等所著书，称为"道学"。《隋书·经籍志三》云："道者，盖为万物之奥，圣人之至赜也。""圣人体道成性，清虚自守，为而不恃，长而不宰，故能不劳聪明而人自化，不假修营而功自成。其玄德深远，言象不测。先王惧人之惑，置于方外，六经之义，是所罕言。《周官》九两，其三曰师，盖近之矣。然自黄帝以下，圣哲之士，所言道者，传之其人，世无师说。汉时，曹参始荐盖公能言黄老，文帝宗之。自是相传，道学众矣。"这段话不仅对道学的命名和特征作了提要，而且简略概括了道学发展的历史。道学本是伏羲、黄帝所传的圣人之道，周代虽以礼教为朝廷的方内之教，道学被置之方外，师传不明，但尚由史官掌握，为王者师。直至汉代相国曹参将在方外师徒相传的道学宗师盖公推荐给朝廷，汉文帝以黄帝、老子的道

学治国，才使道学兴盛起来。汉代的文景之治，是道学在治国的政治实践上的一个辉煌时期。汉武帝排摈道学独尊儒术之后，儒家思想一直在中国历史上占据统治地位，是以《隋书·经籍志》将儒者排在道学之前。然而唐代皇帝认老子为祖宗，在尊儒之外又复兴道学，人们仍可在唐代贞观之治和开元之治中，发现道学治国的光辉。中国历史上强盛的汉唐王朝，都受到道学思想的滋养，连清初康熙皇帝也外示儒术而内用黄老，道学之富国强兵的政治效果是昭然可见的。

迨至宋代，国势积弱而受制于异邦，周敦颐、程颢、程颐直至朱熹，汲取佛道思想来丰富儒学，称为程朱理学，这就是现在的新儒家之祖。元人脱脱立《宋史·道学传》，将程朱一派专讲儒家道德伦理的学者全包拢进去，后世遂将程朱理学也称之为道学，冯友兰教授等沿袭此说。明代以来，朱元璋推崇朱熹为文人之宗，宋明理学便兴盛一时，王守仁的心学也成为理学的分支，这批人满口大讲孔孟的仁义道德，被世人号为道学家。明清二朝宋明理学是皇帝提倡的意识形态，科举考试以理学家的《四书集注》为教材，道学家可以升官发财，讲道成了孔孟之徒向上爬的阶梯。宋明理学是今日之“新儒学”的前身，但宋代以来打着“道学”的幌子，就难免在学术史上遗下“伪道学”之诮。明代王阳明心学传至李贽，则走向宋明“道学”的反面，伪道学的流弊暴露出来。李贽揭露道学家“咸以孔子之是非为是非”(《藏书·世纪列总目前论》)，“阳为道学，阴为富贵，被服儒雅，行若狗彘”(《初谭集·释教》)。李贽进而宣称“道学可厌”(《初谭集·儒教》)，斥责宋明理学为“假道学”，道学家为“假人”，“道学其名也，故世之好名者必讲道学，以道学之能起名也。无有者必讲道学，以道学之足以济用也。欺天罔人者必讲道学，以道学之足以售其欺罔之谋也。噫!孔尼父亦一讲道学之人耳，岂知其流弊至此乎!”(《初谭集·道学》)李贽对宋明理学家的揭露，使“今世俗也与一切假道学，共以异端目我”(《焚书·答焦漪园》)，受到假道学的攻击。这使李贽觉悟到只有老子的学说才是“真道学”，他说：“老子则有无为之学问矣，释迦不可及矣。

为道学正名2

吾庶几者其老子乎!”(袁中道《柞林纪谭》)李贽呼唤：“自然之性，乃是自然真道学也，岂讲道学者所能学乎!”(《初谭集·笃义》)伪道学之流弊，一直延续到清代，可谓和“家天下”的政治制度相始终。清末朝廷处在内忧外患之中，曾国藩以大学士两江总督治军于安庆，开幕府广揽人才，又搜罗了一批道学家企图振兴名教。当时这批道学家皆口孔孟而貌程朱，其中池州进士杨长年著《不动心说》献给曾国藩以求进取，文中自称“置之二八佳人之侧，鸿炉大鼎之旁，此心皆可不动”，盖自诩定力非声色名利所能动摇者。这篇文章被幕府中的李鸿裔看到了，不禁大笑援笔戏批曰：“二八佳人侧，鸿炉大鼎旁。此心皆不动，只要见中堂。”将这批假道学的面目暴露无遗。还有一个曾国藩搜罗来的道学圣贤桐城方某，作了直隶枣强县令五年，布衣蔬食，终日口诵孔孟之道，竟搜刮了四十万金成为安庆的大富豪。这些故事载入《清代野记》，此书署“梁溪坐观老人编述”，记咸同光宣四朝之事，皆实录。书中载当时“京师谚云：‘黄金无假，道学无真’。”由此可知，大凡一种学术被当权者定为统治思想而入于功名利禄之途，就会被人用作为升官发财而逢场作戏的假学术，宋明以来被社会民众鄙视的假道学即是如此。这不仅使人想起“文化革命”期间的那些“假马克思主义的政治骗子”，他们口马列而貌左派，宝书不离手，万岁不离口，不也曾逢场作戏红极一时吗?现今时代变了，讲孔孟之道的假道学再没有官做，也没有人再写新的《道学传》。虽然20世纪以来新儒学在海外又有复兴之势，但眼下也还只是一种学术流派，且早已不用“道学”的招牌，而自命曰“新儒家”。学术界现已将程、朱、陆、王的理学和心学通称作宋明儒学，假道学的名称已成为历史陈迹，因此再也没必要将宋明理学和心学同黄老的道学相混淆了。在本书中，将宋明时兴起的程朱陆王的孔孟之学定名为儒学，将黄老关于道的学说定名为道学，我想这不难取得学术界的共识。

孔子说："必也正名乎?"名即是物类的指称。"名不正则言不顺，言不顺则事不成"，正名是中国古代圣贤极为重视的传统，学术研究中的学派区分更应将正名放在首位，否则易造成学术概念的混乱，也不利于国际间的学术交流。《史记·老子韩非列传》有云："世之学老子者则绌儒学，儒学亦绌老子。道不同不相为谋，岂谓是邪?"是古来儒道两家就有学派之争，泾渭分明。《汉书·艺文志·诸子略》以儒家与道家并列，后世史家沿袭之，学术界遂有三教九流之称。《旧唐书·经籍志》仍按经(甲部)、史(乙部)、子(丙部)、集(丁部)分类，子部分儒家、道家、法家、名家、墨家、纵横家、杂家、农家、小说家、天文、历算、兵书、五行、杂艺术、类事、明堂经脉、医术本草等，将沙门(释典)之书归之入集类。《宋元学案·序录》按濂、洛、关、闽等地域为宋代学术分类，并未以道学自居。张之洞《书目答问》将《二程全书》、《朱子全书》等称之为："以上儒家类理学之属专书。"自古凡较严肃的文献辨别学派及图书分类，皆以儒家与道家并列，未见以道学与道家的名称分别儒道者。宋明时代的理学和心学被称为道学，乃是社会上的俗称，儒家学者被送上道学之号，不仅今后在学术研究上难以避免伪道学之诮，而且在英文翻译上也易和道家、道教的译名(Ｄａｏｉｓｍ)相混淆。是故黄宗羲尝云《宋史》立《道学传》乃"元人之陋"，而后正史再无《道学传》。其实早在六朝时期陈代马枢就曾撰《道学传》二十卷，所收皆张天师、许迈、吴猛、陶弘景等道教精英，今有陈国符先生辑佚本传世。《宋史·徽宗本纪》载政和六年(1116)春"置道学"，宣和元年(1119)五月"诏德士(僧人)并许入道学，依道士法"，是宋代朝廷将道教称为道学，元人将儒学称为道学乃名实不符之乱名。

为道学正名3

中国文化史上，自南北朝以来形成儒、道、释三教鼎立的格局，道家和道教的内容在学术上也渐渐有了实际的区别。然而由于缺少“道学”这个概念来总括道家与道教学术，因之古代道学之书往往将道家与道教通用，不作区分，西文中也将二者通译之为Ｄａｏｉｓｍ(或Ｔａｏｉｓｍ)。近代以来，学术著作中约定俗成地将“道家”的范围限定为以老子、庄子为代表的有关道的哲学；将“道教”的范围限定为以太上老君为教主的以道为信仰的宗教；这样就需要重新恢复“道学”这个概念来总括道家与道教学术并与西文中的“道主义”(Ｄａｏｉｓｍ)相对应。

在本书中，我们将道学的概念定义为以老子的道的学说为理论支柱的整个文化系统，其中包括道家的哲学文化、道教的宗教文化，还有丹道的生命科学文化。

关于道家与道教的关系，道家是以春秋时以老子著《道德经》为代表创立的以道为理论基础的学派；道教则是汉末张陵首先创立的以道为信仰的宗教。二者皆以老子的道为根基，道家是道教的哲学支柱，道教是道家的宗教形式。

仙学(丹道)的概念，源出先秦时的神仙家。据蒙文通先生考证蒙文通：《晚周仙道分三派考》，载《古学甄微》，巴蜀书社，1987。，春秋战国时神仙家分三派：南方(楚)为行气，称王乔、赤松；秦为房中，称容成；燕齐为服食，称羡门、安期。道教中的外丹黄白术和内丹学，即由以上三派仙术融汇而成。仙学之名，乃陈撄宁先生所首倡，他1938年在上海出版《仙学月报》。他在《众妙居问答》中道：“所谓仙学，即指炼丹术而言，有外丹、内丹二种分别。”并说：“故自汉朝至现代，此二千年间，遂成有仙无学之局面。非真是无学，因这班学仙的人，将儒释道三教之名辞与义理，混合组织，做成遮天盖地一个大圈套。彼等躲在此圈套中，秘密工作，永不

公开。务其实而讳其名，如此圆滑行藏，常常招惹儒教之拒绝，释教之毁谤。甚至于道教徒亦根据老庄清净无为之旨，而不信有神仙。彼仙学者流，竟弄得东家不收，西家不纳，进退失措，左右为难。余今日迫不得已，将仙学从三教圈套中单提出来，扶助其自由独立，摆脱三教教义之束缚，然后方有具体的仙学之可言。”故陈撄宁先生以“仙学”名丹道，实出于“迫不得已”，他任中国道教协会会长后再无有“仙学”的提法。因之本书不再采用仙学的概念，而通以丹道称之，由于外丹学亦融入三元丹法(天元神丹、人元大丹、地元灵丹)之中，故书中丹道主要指内丹学。内丹学是一种融儒、道、释、医诸家精华为一体的学问，故虽可区别于儒、释二教，又与单纯宗教信仰意义上的道教有别，但仍包括在道学的大范畴内。外丹学和内丹学本质上是在炼丹炉内或人体内模拟老子《道德经》的学说，丹道属于道学的分支学科是确切无疑的。丹道是根据道的学说追求体道合真的仙人境界的学问，它和道家、道教并列为道学的三大分支。

道学之道，以无为本，以因为用，以反为奇，以化为术，无成势，无常形，立俗施事，开物成务，拨乱反正，救亡图存，神妙莫测，其精华可以究天人物理，其尘垢秕糠犹可以陶铸尧舜。老子以道垂统而教天下，人能得其一隅则可以治国，可以用兵；可以成事，可以立功；可以见性明心，可以乐生益寿；可以叱咤风云，可以退藏于密；可以无往而不胜，可以随遇而能安；可以用一字而走遍天下行之万世者，其唯道乎!第二章道学的文化渊源

我国内地主要道观和道士们的生活1

道教宫观，唐代以来遍布全国名山大邑。历经各代，有兴有废，现在遗存的宫观大多正在修复，成为旅游业的胜地。其中有些被国家确定为重点宫观。今将一些住有道士，较著名的宫观简介于后。

北京白云观：原为唐代所建天长观，元代长春真人丘处机居此，改名长春宫。丘长春“羽化”后，葬于处顺堂(称邱祖殿)，并扩建成白云观。明正统八年(1443)正式称白云观，清代重修，为全真道三大祖庭之一，号全真第一丛林。现白云观仅为原来的一部分，内有玉皇殿，老律堂(为律师传戒处)、四御殿、邱祖殿、三清阁、八仙殿、吕祖殿、元君殿(供奉碧霞元君)、元辰殿(供奉六十甲子太岁和斗姆)等。白云观现为中国道教协会所在地。

沈阳太清宫建于清康熙二年(1663)，原名三教堂，为东北地区全真道最大的丛林。

龙虎山天师府江西贵溪县龙虎山嗣汉天师府为正一道祖庭。现上清镇天师府尚保存完好，但龙虎山上清正一宫已荒废。

茅山道院句容县茅山又名地肺山、句曲山，为道教第一福地，第八洞天，道教宫观较多。现在元符万宁宫、九霄万福宫、崇禧万寿宫等道观建筑，多为正一派道士居住。

杭州抱朴道院位于杭州西湖葛岭，有葛仙殿、抱朴庐等，传为葛洪炼丹之处。

千山无量观在鞍山市千山，有老君殿、三官殿等建筑，为全真道十方丛林。

成都青羊宫始建于唐代，今有混元殿、三清殿、八卦亭等，其旁有二仙庵。

青城山天师洞传说为张陵修道处，亦名常道观。现观内有三清殿、三皇殿、黄帝祠等。

青城山祖师殿供奉吕祖、张三丰等。

泰山碧霞元君祠奉祀天仙圣母碧霞元君，此外还有送生娘娘、眼光娘娘，为香火盛地。

崂山太清宫崂山有太平宫、上清宫、白云洞、明霞洞、斗姆宫等道教宫观，以太清宫为首。现崂山太清宫为全真道重要宫观。

武当山紫霄宫武当山为道教圣地，宫观较多，以紫霄宫规模宏大，祀真武(玄武)大帝。

武当山太和宫位于武当山天柱峰，建于明代，又称太岳太和宫。

武汉长春观在武汉市内，为重要道观，供奉太上老君、吕祖、七真等道教仙真。

玉隆万寿宫在江西南昌西山，又称妙济万寿南宫，奉祀许真君，为净明道祖庭。

周至县楼观台终南山中最古老的道教宫观，供奉老子、关尹诸神，道教圣迹较多。

嵩山中岳庙在河南登封县境内，始建于秦，现有中岳大殿及御书楼等，为道教圣地。

罗浮山冲虚古观为东晋葛洪炼丹修道之处，现有葛仙祠、黄大仙祠、吕祖殿、稚川丹灶等。

西安八仙宫始建于宋代，相传为钟离权和吕洞宾传道处，供奉八仙、药王、斗姥诸神。

华山玉泉院在陕西省华阴县华山之张超谷，相传为陈抟修道之处，有希夷洞等建筑。

华山镇岳宫在华山西峰，供奉西岳大帝。

华山东道院原名九天宫，奉祀九天玄女。

上海白云观建于清代，为上海市道教协会所在地，多为正一道士。

苏州玄妙观观中藏有唐代吴道子所画老君像及颜真卿笔迹等碑刻，奉祀三清诸神。

户县重阳万寿宫在陕西省户县祖庵镇，为全真道祖王重阳埋藏“遗蜕”之处，全真三大祖庭之一，有祖庵碑林等。

山西芮城县永乐宫在山西省芮城县永乐镇，相传为吕洞宾诞生地，为全真三大祖庭之一，现迁至芮城县北龙泉村。

此外著名道观还有广州市越秀山三元宫；广东惠阳市玄妙观；湖南衡山玄都观；四川灌县二王庙；陕西华阴县西岳庙、云台观；河南鹿邑县太清宫；湖北均县武当山南岩宫、遇真宫、复真观；浙江余杭县洞霄宫；杭州玉皇山福星观；杭州黄龙洞；南京市朝天宫；北京市东岳庙，青城山之建福宫、圆明宫等。

现代散居于中国大陆各宫观的道士，基本属于全真道和正一道两大道派。道士们都能和睦相处，互相尊重，并无道派之争。国内道教宫观大致分两类，一类称子孙庙(小庙)，另一类为十方丛林(亦称十方常住)。子孙庙清代以来属私产，不接待十方道众，师父为庙内“当家”，亦称住持，可以收徒弟，庙产师徒相传，但无权传戒，不得悬挂钟板。十方丛林为道团公产，道士可以来挂单居住，可以传戒，但不能收徒弟。十方丛林为道士集中居住和举行宗教活动的场所。十方丛林亦往往在附近设小庙，供游方道士学习经典再进丛林挂单；有些子孙庙亦悬挂钟板，留单接众，称子孙丛林或子孙常住。

我国内地主要道观和道士们的生活2

国内的十方丛林有北京白云观、沈阳太清宫、崂山太清宫、罗浮山冲虚观、周至县楼观台、上海白云观、武汉长春观、成都市青羊宫、常州市玄妙观等。子孙庙有千山无量观、青城山天师洞、武当山紫霄宫、天台山桐柏宫、河南中岳庙、陕西龙门洞等。现在庙产虽皆归国有，但仍由道观管理；教团制度大致沿袭着旧的传统，略有变通。十方丛林设有“方丈”管理丛林教务，为一观之主，由德高望重的高道担任。方丈可以传戒，传戒期间亦称律师。其次为监院，为道观的实际首领，俗称当家，亦名住持，由道众公选。另有都管，统理观内大小事务，是监院的助手。监院下设客堂、寮房、库房、账房、经堂、大厨房、十方堂、号房等执事部门。其执事人员有三都(都管、都讲、都厨)、五主(堂主、殿主、经主、化主、静主)、十八头(库头、庄头、堂头、门头、茶头、火头、水头、饭头等)之称。

十方丛林的道士，每天五更起床，称为“开静”，整齐衣冠，洒扫殿堂庭院之后，便齐集殿内念诵早坛功课经。早坛功课后入斋堂用早膳，然后根据各自的执事和安排(去值殿，接待香客等)去工作。晚上还要集体念诵晚坛功课经，起更时止静就寝。宫观中以敲钟、击鼓、打云板为道士日常生活的号令。例如北京白云观道士都须作早坛功课经和晚坛功课经，道士以钟为号，齐集殿内，焚香礼拜，按一定声韵诵咒念经。《早坛功课经》包括《太上老君说常清静经》、《无上玉皇心印妙经》、《消灾护命妙经》、《禳灾度厄真经》和净心、净口、净身、安土地、净天地解秽、祝香等咒语及金光神咒；还有三清、弥罗、天皇、星主、后土、神霄、南五祖、北五祖、七真等宝诰。一般以诵《常清静经》、《心印妙经》为主，拜玉帝、雷祖及值圣诞日的仙真之诰。《晚坛功课经》包括《救苦妙经》、《升天得道真经》、《解冤拔罪妙经》及拜斗母、三官、救苦、玄天、文昌、吕祖、萨祖等诰。道教逢“戊”日不举行宗教活动，不焚香诵经作法事，

为“戊不朝真”之忌。此外，道教还有很多宗教节日，须设坛庆贺。如三清节(冬至日为元始天尊圣诞、夏至日为灵宝天尊圣诞、二月十五日为太上老君圣诞)、三元节(正月十五日上元天官节、七月十五日中元地官节、十月十五日下元水官节)、三月三日王母圣诞蟠桃会、二月初六东华帝君圣诞、十月初三日三茅真君圣诞、十二月二十二日王重阳祖师圣诞及五腊节等。北京白云观较隆重的节日有：正月初七、初八看顺星(香客到元辰殿拜各自本命神)；正月初九玉皇圣诞；正月十九日邱长春真人圣诞(燕九节)；二月十五日太上老君(道德天尊)圣诞；四月十四日吕祖圣诞。在这些道教节日道士们要举行斋醮等宗教活动，有的节日还与当地民间风俗融汇起来，成为民间赶庙会等民俗节日。

存思、导引、气法、健身术1

第一节按摩、导引和武术

中国之按摩和导引，渊源于古代氏族社会巫的舞蹈动作。据说四千多年前的尧舜部落时代，中原地区天多阴雨，洪水泛滥成灾，先民因潮湿阴冷筋骨蜷缩生病，故巫教人舞蹈以舒展肢体，活动血脉而疗病。《帝王统录》引《教访记》云："昔阴康氏，次葛天氏，元气肇分，灾沴未弭，民多重腿之疾，思所以通利关节，是始制舞。"《吕氏春秋·古乐》亦云："民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。"古字巫舞相通，原始宗教中这种巫舞和由此发展而来的导引术，后来被道教的道士继承。道教法事中不仅有大量敬神、祭神的舞蹈，而且由此发展出禹步及各种导引治病法。1984年初湖北江陵张家山247号汉墓(西汉初期)出土的《引书》，是秦汉时古人以导引行气疗病健身的珍贵文献。马王堆汉墓出土的帛画《导引图》，绘有四十多幅各种姿势的导引动作，有些图像注明"引聋"、"引膝痛"等字样，说明汉代不但方仙道以导引术修仙，庶民亦用之治病。《黄帝内经素问·导法方宜论》记载中原地平而湿，"故其病多痿厥寒热，其治宜导引按，故导引按者，亦从中央出也。"按为跷足按摩，亦属导引术的范畴，但二者稍有不同。古人以为导气令和，引体令柔，谓之导引，有宣导气血，锻炼肢体，疗病健身之效。按摩亦是自己或请别人折按肢体和推拿皮肉以疏通筋脉，有强身去疾之功。《孟子·梁惠王上》有"为长者折枝"的话，便是请他人为长辈按摩推拿肢体。道教中的导引和按摩之术多和存思、吐纳、行气等功法相互配合，作为修仙的一种手段。《庄子·刻意》云："吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。"《汉书·艺文志》载有《黄帝杂子步引》、《黄帝岐伯按摩》，《抱朴子·遐览》中也载有《导引经》、《按摩经》、《观卧引图》，这是我国最初研究导引、按摩之术的学术专著。

我国导引术中最核心的内容首推五禽戏。《后汉书·华佗传》云："古之仙者，为导引之事，熊颈鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食。"华佗五禽戏是中国导引术中的宝贵遗产，人在静极生动时会自发地做出虎、鸟、熊、猿、鹿的五禽戏动作，这和五行学说中的五脏、五志生克关系完全对应，看来五禽戏是人体内部气血运行机制的外部表现，具有很高的科学价值。佛教在中国朝野上下赢得广大信徒后，传统文化亦喜托佛祖之名，例如名震中外的少林拳法和《易筋经》皆托名中国禅宗初祖菩提达摩所传。其实印度并无少林拳法和《易筋经》之流传，少林拳法实际上源于华佗五禽戏，"易筋"之说亦出于道教丹道的理论。少林拳法以龙拳、虎拳、豹拳、鹤拳、蛇拳最著，而少林五拳与华佗五禽戏之间的内部联系是显而易见的。导引术中除《华佗五禽戏》、《易筋经》外，尚有"八段锦"、"十六段锦"、《二十四气导引养生图》、《赤凤髓》"导引四十六式图诀"、冷谦《修龄要指》"导引却病歌诀"等较为著名。据《玄鉴导引法》记载："抱朴子曰，道以为流水不腐，户枢不蠹，以其劳动故也。若夫绝坑停水，则秽臭滋积；委木在野，则虫蝎大半。真人远取之于物，近取之于身，故上天行健而无穷，七曜运动而能久，小人习劳而湛若，君子优游而易伤，马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于祥和，俯仰安徐，屈伸有节。导引秘经，千有余条，或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也。今以易见之事，若令食而即卧，或有不消之疾，其剧者发寒热癖坚矣。饱满之后，以之行步，小小作务，役摇肢体，及令人按摩，然后以卧，即无斯患。"以上所论，便是道教导引按摩术的基本思想。

存思、导引、气法、健身术2

道教导引术之“八段锦法”，托名唐末五代内丹家钟离权所传，其歌诀云：“闭目冥心坐，握固静思神；叩齿三十六，两手抱昆仑；左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱，赤龙搅水津；鼓漱三十六，神水满口匀；一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门；尽此一口气，想火烧脐轮；左右辘轳转，两脚放舒伸；叉手双虚托，低头攀足频；以候逆水上，再漱再吞津。如此三度毕，神水九次吞；咽下汩汩响，百脉自调匀；河车搬运讫，发火烧遍身。邪魔不敢近，梦寐不能昏；寒暑不能入，灾病不能□。子前午后作，造化合乾坤；循环次第转，八卦是良因。”此术将静坐、存思、咽津、按摩、吐纳诸术都结合进去，极具道教导引健身法的特色。另明代冷谦《修龄要指》载《导引却病歌诀》云：“水潮除后患，起火得长安，梦失封金匮，形衰守玉关，鼓呵消积聚，兜肾治伤寒，叩齿牙无疾，升观鬓不斑，运睛除眼翳，掩耳去头旋，托踏应轻骨，搓涂自美颜，闭摩通滞气，凝抱固丹田，淡食能多补，无心得大还。”此项导引功夫不仅结合进守丹田、内视、守一等方术及饮食养生法，而且还融汇进美容术。例如“搓涂自美颜”句注云：“颜色憔悴，所由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐闭目，凝神存养，神气冲瞻，自内达外，以两手搓热拂面七次，仍以嗽津涂面搓拂数次，行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。”这是一种以两手按摩面部及用唾液涂搓等美容的方法。

道教导引术的一些流派向技击之术演化，形成道教内家拳，其中著名的便是张三丰创立的武当山内家拳法。道教内家武术讲究以柔克刚，不使蛮力，以通脉炼气为基本功夫，其武学理论和道家思想相通。内家拳除武当拳、八卦拳、形意拳、金家拳、太极拳等外，尤以近世王芗斋所创之大成拳最得道家之旨。据王芗斋所著《大成拳论》云：“拳道之由来，原系采禽兽搏斗之长，象其形，会其意，逐渐演进，始汇成斯技。”“然在技击方面言之，用力则力穷，用法则法罄，

凡有方法便是局部，便是片面，非整体之学也。且精神不统一，用力亦不笃实，更不能感借宇宙力之呼应，神经已受其范围所限，动作亦似裹足不前矣。”“习拳入手之法非止一端，而其结晶之妙全在神、形、意、力之运用互为一致。此种运用视之无形，听之无声，无体亦无象。如以有形而论，其势如空中之旗，飘摆无定，唯风力是应，即谓之与大气相应合。又如浪中之鱼，起伏无方，纵横往还以听其触，只有一片相机而动、应感而发和虚灵守默之含蓄精神。要在以虚无而度其有，亦以有处而揣其无，诚与老庄无为而无不为之学理相通。”王芗斋：《拳道中枢站桩功》，大同市大成拳研究会1986年印，参考于永年先生提供的王芗斋遗稿手抄本录定。王芗斋的大成拳扫去一切套路，将内家拳学发展到高峰，突出了道教理论的特色。大成拳的基本功站桩法，又融汇了道教导引术的精华。

存思、导引、气法、健身术3

第二节辟谷、服气与采气

辟谷和服气之术，是早在秦汉方仙道中就流传的古老方术。盖古人心目中的神仙都是身轻如燕，体香肤洁，貌如处子，能腾云驾雾在名山大川自由遨游的人物。人要成仙，自然也须摈除污秽，服些珍奇轻香之物。人吃鱼肉和五谷、蔬菜，消化后不仅变成脂肪增加体重，而且还会排出粪便等污秽。因之道书中便有“欲得长生，肠中当清；欲得不死，肠中无滓”，“食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死”的话，辟谷和服气也成了修仙的方术。《楚辞·远游》说：“餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”，这是先秦神仙家辟谷、食气乃至采气的记载。在后汉黄老道及魏晋神仙道教中，辟谷食气有效的方士史不绝书。《史记·留侯世家》记载张良“乃学辟谷，导引轻身”，“愿弃人间事，欲从赤松子游耳!”《后汉书·方术传》记载：“(郝)孟节能含枣核，不食可至五年十年。又能结气不息，身不动摇，状若死人，可至百日半年。”曹植《辩道论》亦记：“余尝试郗俭，绝谷百日，躬与之寝处，行步起居自若也。”葛洪《抱朴子内篇·杂应》说：“余数见断谷人三年二年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿，大都无肥者耳。”其中“有冯生者，但单吞气、断谷已三年，观其步陡登山，担一斛许重，终日不倦”。《南史·隐逸传》亦载陶弘景“善辟谷导引之法，自隐处四十余年，年逾八十而有壮容。”《北史》中亦载有王远知、宋玉泉、徐则、孙道茂等，皆行辟谷道，以松叶、白术、茯苓自给，获健身延年之效。唐代高道，更重视却谷食气之道，其中潘师正、孙智琼、徐灵府等居山食松果，行辟谷术，年近百龄。《旧唐书·隐逸传》载王希夷隐居兖州徂来山，“尝饵松柏叶及杂花散”，“及玄宗东巡，敕州县以礼征，召至驾前，年已九十六。”又载潘师正师事王远知，“清净寡欲，

居于嵩山之逍遥谷，积二十余年，但服松叶饮水而已”，享年九十八岁。足见道教辟谷成功者代不乏人。

辟谷又名断谷、却谷、休粮、绝粒等，因此术常和服气之术结合，故统称为“却谷食气”。马王堆汉墓帛书中的《却谷食气篇》，就是方仙道中流传却谷食气之术的证据。《太平经》卷五十二云“欲知其意胞中童，不食十月神相通”，是秦汉方仙道即以辟谷之术修仙通灵。早在晋代，据葛洪说，辟谷之术“近有一百许法，或服守中石药数十丸，便辟四五十日不饥；练松柏及术，亦可以守中，但不及大药，久不过十年以还。或辟一百二百日，或须日日服之乃不饥者。或先作美食极饱，乃服药以养所食之物，令不消化，可辟三年。欲还食谷，当以葵子猪膏下之，则所作美食皆下，不坏如故也。”(《抱朴子内篇·杂应》)后世道士辟谷之方大致并未脱开晋人却谷食气的路子，一般辟谷前先服葵子、胡麻、猪膏、大麻子等药物以润肠泻秽，防止肠胃粘连和大便中毒。辟谷多以减食法渐渐断谷，饥时可饮食少量由芝麻、黑豆、大枣、栗、酥、茯苓、黄精、天门冬、术、人参、柏叶、蜜等煮成的汤药，同时要咽津食气，逐渐适应休粮状态。本来行气至胎息境界，自然会发生辟谷现象。辟谷食气之法，其效果可以促进人体真气的运行，激发人体潜能，从而变化人的体质。现代人行辟谷食气之术，亦可减肥、美容，淘汰掉体内多余的脂肪和变异的细胞组织，从而更新体质，提高内气修炼的层次，仍有防病健身的效果。

服气之法，多和咽津、辟谷、吐纳、闭息、存思、守窍等方术相互配合，有服体外之气和服体内之气的分别。服体外之气时应和存思结合，有服五芽、六气、三气、紫气、雾气，甚至服五方灵气、日月光芒及星精月华等法。

存思、导引、气法、健身术4

服体内之气有服五脏气及元气等法。孙思邈说："欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心静虑，气海若具，自然饱矣。""气若不散，即气海充盈，神静丹田，身心永固，自然回颜驻色，变体成仙。"(《存神炼息铭》)孙思邈所传为服体内元气法诀。其他还有《幻真先生服内元气诀》、《延陵先生集新旧服气经》及《云笈七签·诸家气法》等书所载服气法诀，都是道教服气法的典型之作。服内气之法，一般是先将体内浊气吐出，在吐气欲止时，带动体内元气上升至喉间，然后一口咽下，此体内随呼气上升欲出之气称内元气。例如《幻真先生服内元气诀》中"咽气诀"所述："服内气之妙在于咽气。世人咽外气以为内气，何以谬哉。吐纳之士宜审而为之，无或错误耳。夫人皆禀天地元气而生身，身中自分元气而理，每因咽及吐纳，则内气与外气相应，自然气海中气随吐而上，直至喉中。但候吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声汩汩。然后男左女右而下纳二十四节，如水沥沥分明闻之也。如此内气与外气相顾皎然而别也。以意送之，以手摩之令速入气海。""一闭口三连咽止。干咽号曰云行，湿咽取口中津液谓之雨施。初服气之人气未流行，每一咽则旋行之，不可遽至三连咽也。候气通畅然渐渐加之，直至于小成也。"显然服气法中所服之"内元气"和后世兴起的内丹学中"元气"概念尚不尽相同。至于存服体外之气，讲究以多入少出为要，例如司马承祯《服气精义论》中有"服三五七九气法"：徐徐以鼻吸气三次，以口吐死气一次，如此行三气法久熟，再以鼻纳气五次，吐一死气。五气法久熟，再行七气法。以鼻引七气口吐一死气。七气久之再行九气法。鼻纳九气口吐一死气。久久行之，最后将三五七九合并为二十四气，即二十四咽而一吐之，直至九九八十一咽而一吐之，此法以入气多吐气少为妙。另据《上清握中诀》载"服三气法"："常以平旦向日，临目，存青气、白

气、赤气各如线，从日下来直入口中，挹之九十过，自饱便止。”这种服气法是和存思法配合而行的。

以存思为主的服气法，逐步发展为采气法。例如《上清握中诀》所载“服日芒法”及“服月芒法”，便是初期的采气工夫。“服日芒法”为：“平坐，临目，直存心中有日象，大如钱，赤色，紫光，九芒从心上出喉至齿而回还胃中。良久，存见心胃中分明，乃吐气，漱液，服液三十九过止。一日三为之。”夜间可行“服月芒法”，即存想月亮在泥丸宫，月光芒四射，其白芒流入胃下至丹田。采日精可益身中阳气，治阳虚之症；采月华可滋补身中之阴，阴虚者可行之。日魂月魄可与身中之魂魄相感应，存思采服日月之阴阳，可增强身中阴阳的生命能量。随着道士修炼的层次不断提高，能够激发本身的元气和天地之气感应，便可以采天地之气。采气法往往不必像服气法那样由口、鼻而入于胃中或肺中，而是离开呼吸器官及消化器官的系统，直接以经脉、关窍等学说为基础。如采日月精华法，可对日月而坐，存想日月精华吸入头顶百会穴，沿任脉降至丹田，再由督脉升至泥丸宫。日月为天地阴阳之精，《太上玄真诀服日月法》等多用存想，存左眼为日，右眼为月，日月交光，照彻泥丸，下耀五脏，入于明堂，化生五彩甘露，流入口中咽下，沿冲脉运转丹田。其他如由两手掌劳宫穴采松柏树木之气，用两足心涌泉穴采山川大地之气，以眉心印堂穴或祖窍穴感召虚空中先天一炁等，皆须用存思法或修炼到天人合一的高工夫层次才易于施行。

存思、导引、气法、健身术5

第三节存思、守一和坐忘

魏晋神仙道教兴起之后，修炼方术由炼形、炼气逐渐转移到以炼神为重点，存思、守一、内视、守窍、心斋、定观、坐忘等法日益受到重视。《西升经·邪正章》云："道别于是，言有伪真；伪道养形，真道养神；真神通道，能存能亡；神能飞形，并能移山；形为灰土，其何识焉?"这说明修道者已体验到精神(即人的意识)本身存在着常人还没认识的奥秘，炼神比炼形更能开发人体生命潜能。魏晋时传世的《黄庭经》，就是一本以存思为主的道书。而后兴起的上清派神仙道教，便以炼神为主要的修持方法。

存思又称存想。司马承祯《天隐子》云："存，谓存我之神；想，谓想我之身。"《黄庭经》中设有五脏六腑四肢七窍等各种器官的身神，存想这些身神及日月星辰等神灵的炼神方法也叫存神。道教修炼家以人脑为百神总会，泥丸之神为诸神之宗，因之但存脑部之神，即能主宰全身，得返老还童之效。存神法的要点，贵在志诚心正。《思神诀》云："心正则神正，心邪则神邪。邪之与正，由悟不悟，悟则入正，迷则归邪。"(《云笈七签》卷55)。存思身神的方法实际上是内视法。内视又名内观，可以彻见体内五脏。另外，将自己的神光凝聚于一点，保存于一处，也是存神之法。以自己的神光返观内照自己躯体，可使灾病难侵。葛洪《抱朴子·地真》云："吾闻之师云，道术诸经，所思存念作，可以却恶防身者，乃有数千法。如含影藏形，及守形无生，九变十二化二十四生等，思见身中诸神，而内视令见之法，不可胜计，亦各有效也。"可知早在晋代，存思的内容便已相当丰富。其中包括存思内景法和存思外景法。身内景象无非是五脏与五脏之气，另外就是身中的神真。其中存思泥丸之神真，又有所谓"默朝上帝法"，即存思太一帝君居泥丸宫，天地、日月、四象、八卦、仙山、琼楼环绕之，有如佛教密宗之"坛城"，专意内视，日久分明如真，头顶

天门洞开，阳神即飞出去朝上帝。身外景象一为元气、日月星云雾等自然景观，二为身外之神灵，即三清、四御、玄女、老君、星官等。还有将存思内景与存思外景结合者，《云笈七签·杂修摄》有存思“影人”法，其法先存思分身作“影人”长三寸，令此影人在自身百脉之间穿动，又离身至天边取虚空中元气回至头顶入体内四肢百脉，无处不彻，并以影人配合行炁，起到调整体能的作用。

葛洪认为存思之法虽养生有效，但因方法烦多难学，“足以大劳人意。若知守一之道，则一切除弃此辈，故曰能知一万事毕也。”(《抱朴子·地真》)守一的思想源于老子，《道德经》云：“载营魄抱一，能无离乎?”“是以圣人抱一为天下式。”“昔之得一者：天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。”这个思想被《庄子》继承，《在宥》篇云：“我守其一，以处其和。故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。”《刻意》篇又云：“纯素之道，唯神是守。守而勿失，与神为一。一之精通；合于天伦。”一就是宇宙之万事万物乃至生命的“原型”，就是元气，就是明觉之心，守一也是守神。《参同契》云：“抱一毋舍，可以长存。”《西升经》云：“丹书万卷，不如守一。”《太平经》云：“一者，数之始也，生之道也，元气所起也，天之大纲也，故守而思一也。子欲寿老，守一最寿。平气徐卧，与一相守。气若泉涌，其身何咎?是谓真宝，老衰自去。”(《太平御览》卷668引)足见存思守一的功夫，在道教炼神方术中占有重要地位。

存思、导引、气法、健身术6

葛洪认为“人能知一，万事毕”，将守一的功夫分为“守真一”和“守玄一”两法。“守真一”是一种定观功夫，和释教“止观”法本质相同。其法先虚其身，空其心，内凝神思，身心冥于寂寂之中，气液相生，真水充盈，自可治未病之疾，消未起之患，有招神却恶之功。“守玄一”为存思泥丸之神灵，并思如己身历历分明，久之体内金水分形，能见自己身外之身，又称此法为分形之道。另外还有“守三一”之法，实际上是守窍之术。《太上灵宝五符序》云：“泥丸、绛宫、丹田是三一之真焉。令子守之，则万毒千邪不敢伤矣。”《太上太真科》曰：“一在人身，锁定三处，能守三一，初止不忘，三尸自去，九虫自消。”《元气论》亦说：“夫修心是三一之根，炼气是荣道之树。有心有气，如留树留根，根即心也。存心即存气，存气即存一，一即道也。存道即总存三万六千神，而总息万机。”(《云笈七签》卷56引)守一之法，无非是修心而已。

道教修心之法，以《庄子》所传“心斋”最为精当。《庄子·人间世》云：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气!耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。”首先专心一志，心息相依，内视返听，直至心气合一，心念顿止，渐入浑沌，最后达到一片虚境，便是心斋。此法以虚字为诀要，以听字入手，以止字转手，以忘我为究竟。《庄子》以孔子同颜回的对话讨论“心斋”，当颜回自称达到忘我的境界后，孔子便认为是心斋了。

炼神达到忘我的境界，也称为“坐忘”。《庄子·大宗师》云：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”坐忘是一种无人、无我、无内、无外、无分别的与道合一的境界。彼我两忘，万境俱忘，了无所照，方是坐忘。司马承祯著《天隐子》、《坐忘论》详细阐述修习坐忘法的步骤。《天隐子》认为修道有五渐门：“一曰斋戒，

二曰安处，三曰存想，四曰坐忘，五曰神解”。“坐忘者何也?因存想而得，因存想而忘也。行道不见其行，非坐之义乎?有见不行其见，非忘之义乎?不行者，心不动也，不见者，形俱泯也。”《坐忘论》更详论坐忘修道的七个阶次，一信敬，二断缘，三收心，四简事，五真观，六泰定，七得道。坐忘之道，是炼神的高层次，是存思得道的境界。

第四节行炁、布炁及胎息

《太上混元真录》云：“行气一名炼气，一名长息。”先秦老庄道家之学早有“抟气致柔”、“吐故纳新”的提法，《庄子·大宗师》说：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉。”这说明行气法是先从锻炼呼吸入手，通过调息、吐纳，使人的呼吸变长变深变细变匀，进而激发体内真气在全身经脉中运行，最后达到胎息的水平。踵息、真息、胎息都是指人体的内呼吸状态，道士这种模仿胎儿呼吸的修炼显然和他们追求返老还童的目标是一致的。

行气之术，祖述仙人王子乔和赤松子，早就流行于楚越、巴蜀一带。据记载，古代赫胥氏(《列子》称华胥氏)部落的先民“含哺而熙，鼓腹而游”(《庄子·马蹄》)，在巫山之下，有“饮露吸气之民”(《吕氏春秋·求人》)。直到王乔、赤松“吸阴阳之和，食天地之精，呼而出故，吸而纳新”(《淮南子·泰族训》)，传下行气之术，记载于屈原《楚辞·远游》篇中。战国时传世玉器《行气玉器铭》云：“行气——吞则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”意思是讲行气之法，当凝神聚气，运降丹田，入定固守，萌生真气，逆转督脉，上升泥丸。以天为鼎，以地为炉，依阴阳之机而修炼。顺此道者便长生，反之则夭亡。方仙道中这些行气法，汉唐两代发展到高峰，不仅在传统文化的哲学思想中形成有关气的学说，而且成为中国医学的理论基础，为唐末五代内丹学的形成作了准备。

行气之法，种类繁多，用以健身治病，多有奇效。明代袁黄《摄生三要》云：“人身之气，各有部分。身中有行气、横起气、诸节气、百脉气、筋气、力气、骨间气、腰气、脊气、上气、下气，如此诸气，位各有定，不可相乱。

存思、导引、气法、健身术7

乱则贼，大则癫狂废绝，小则虚实相陵，虚则痒，实则痛。疾病之生，皆由于此。”根据由气脉网络循环运行的人体观，行气自然可以治病。《养生延命录·服气疗病篇》云：“凡行气欲除百病，随所在作念之。头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时(一时辰)，便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身，则解矣。行气闭气虽是治身之要，然当先达解其理。又宜空虚，不可饱满。若气有结滞，不得空流，或致发疮，譬如泉源不可壅竭。若食生鱼、生菜、肥肉，及喜怒忧患不除，而以行气，令人发上气。凡欲学行气，皆当以渐。”又说：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时热可呼，委曲治病。吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。”六字气法为古代行气法之一，《云笈七签·诸家气法》所载行气种类还多。行气法不断发展，出现闭气法、龟息法、胎息法，胎息法是高层次的行气法。人达到胎息阶段，就可以布气为人治病了。《胎息秘要歌诀》云：“修道久专精，身中胎息成。他人凡有疾，脏腑审知名。患儿向王气，澄心意勿轻。传真气令咽，使纳数连并。作念令其损，顿能遣患情。鬼神自逃遁，病得解缠萦。”胎息成就者，人体潜能得到开发，可以和天地之气相呼应，不但能行布气法，还可行气禁法。气禁法可以在百里之外治病禁毒，直至入山不畏兕虎，道书中多有记载。

葛洪对行气之术甚为推重，他说：“故行炁或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁虎蛇，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之。及引之，皆不欲令

已耳闻其炁出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”(《抱朴子内篇·释滞》)胎息之修炼方法，先从伏气入手。《胎息经》云：“胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来为之生，神去离形为之死。知神气可以长生，固守虚无以养神气。神行则气行，神住则气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。”胎息之术确是清净丹法的关键步骤，内丹工夫至小周天后也会自然出现胎息现象，但行气之术达到胎息(体呼吸)的手段却和内丹不同。《胎息杂诀》记载了胎息术的不同炼法。一说为：“咽气满讫，便闭气存想，意如流水，前波已去，后波续处。凡胎息用功后，关节开通，毛发舒畅，即依此。但鼻中微微引气，想从四肢百毛孔出，往而不返也。后气续到，但引之而不吐也。功在于徐徐，虽云引而不吐，所引亦不入于喉中，微微而散。如此内气亦不流散矣。”一说为：“又胎息之妙功，在无思无虑，体合自然，心如死灰，形如枯木，即百脉畅关节通矣。”(《延陵先生集新旧服气经》)《规中指南》云：“澄心绝虑，调息令匀，寂然常照，勿使昏散。候气安和，真人入定，于此定中，观照内景，才若意到，其兆即萌，便觉一息从规中起，混混续续，兀兀腾腾。存之以诚，听之以心，六根安静，始息凝凝，不闭不数，任其自如。静极而嘘，如春沼鱼；动极而嗡，如百虫蛰；氤氲开阖，其妙无穷。如此少时，便须忘气，合神一归混沌，致虚之极，守静之笃，心不动念，无来无去，不出不入，湛然常住，是谓真人之息以踵。”达到胎息的途径，有专气致柔的伏气法、闭气法、咽气法，也有虚极静笃的存思法、入定法等。胎息是调整人体血脉、腑脏乃至全身关窍、毛孔的内节律，使之和谐有序而出现的体呼吸现象，是修道者多年进行人体科学探索取得的实验成果。

胎息之术，也是内丹家的基本法诀，是由气功转入丹功的阶梯，读者切勿轻心。

医药、服食和养生1

第二节服饵、美容和食疗

早在春秋战国时期，即传说西方昆仑山和海上三神山(蓬莱、方丈、瀛洲)乃仙人所居，上有吃了令人不死的奇药，于是齐威王、齐宣王、燕昭王及秦始皇，皆曾派人求取不死之药。燕齐一带的方仙道，亦专以服食却老方为秘传的神仙方术，祖述仙人羡门高、安期生之属。据《史记·封禅书》记载，汉武帝时，方士李少君以谷道、祠灶、却老方见武帝云："臣尝游海上，见安期生，安期生食巨枣，大如瓜。安期生仙者，通蓬莱中，合则见人，不合则隐。"服饵派先是寻找仙药，后是自己按医方配药。其术流传到唐代，方药甚多，其大要在于补脑髓，健脾胃，滋养肾阴和肾阳，使内疾不生，外患不入，作为修道的基础功夫。从服饵药品的种类看，唐代以前仍以金石药为上品，包括丹砂、金玉、钟乳石、云母等，而后逐渐重视草木药和动物药，包括药草、灵芝、菌类、树脂、鹿角及某些动物的器官。唐代之后，服饵方多和内丹术相配合，制成膏、丹、丸、散、汤液等药剂，有却病健身之效。孙思邈《备急千金要方》云："凡人春服小续命汤五剂，及诸补散各一剂；夏天热，则服肾沥汤三剂；秋服黄芪等丸一两剂；冬服药酒两三剂；立春日则止。此法终身常尔，则百病不生矣。俗人见浅，但知钩吻之杀人，不信黄精之益寿；但识五谷之疗饥，不知百药之济命；但解施泻以生育，不能秘固以顺养。故有服饵方焉。"又说："故服饵大法，必先去三虫。三虫既去，次服草药，好得药力；次服木药，好得力讫；次服食药。依此次第，乃得遂其药性，庶事安稳，可以延龄矣。"

道书中四季服食药方甚多，据《四气摄生图》：春三月以茯苓、菖蒲、栝蒌、山茱萸、菟丝子、牛膝、细辛、续断、巴戟天、防风、山药、天雄、蛇床子、柏子仁、远志、石斛、杜仲、苁蓉共一十八味，炼蜜为丸，可治男子五劳七伤之症，补心肾，和气血，强身健

体。夏三月服补肾茯苓丸，亦治男子虚损之疾。其方以茯苓、杜仲、附子、山茱萸、牡丹皮、泽泻、桂、山药、干地黄、细辛、石斛、苁蓉、生姜共一十三味为蜜丸，禁房事及冷猪、鱼肉。秋三月以茯苓、防风、白术、细辛、山药、泽泻、附子、紫菀、独活、芍药、丹参、苦参、桂心、干姜、牛膝、山茱萸、黄芪共一十七味为蜜丸，亦可补肾治五脏虚寒之疾。冬三月以茯苓、山药、肉桂、山茱萸、巴戟、干姜、白术、牛膝、菟丝子、细辛、防风、泽泻、柏子仁、牡丹皮、附子共一十五味炼蜜为丸，可治男子五劳七伤等虚损之症。以上方剂实际上皆为六味地黄丸加味而成。

道书中所载去三虫方，并非皆指道教中的三尸虫，其中多有驱杀体内寄生虫的药方。如《备急千金要方·养性》中以漆、芜菁子、大黄、酒“以微火合煎为丸，先食服如梧桐子三丸，十日浊血下出鼻中，三十日虫皆烂下。”另有服食槐子去三虫方，以及服食茯苓膏方、黄精膏方、松脂方、胡麻方等。其中茯苓膏以茯苓、松脂、松子仁、柏子仁制成。道书中所述服饵方虽多有效，但亦须经医生辨证用药，不可妄服。据王秉衡《重庆堂随笔》云：“神仙服饵见于杂书者不一，或亦偶遇其人，然不得其法则反能为害。”“尝见一人服松脂十余年，肌肤充悦，精神强固，自以为得力。久而觉腹中小不适，又久而病燥结，润以麻仁之类不应，攻以硝、黄之类，所遗者细仅一线，乃悟松脂粘附于肠中，积渐凝结，愈厚则其窍愈窄，故束而至是也。无药可医，竟困顿至死。又见一服硫黄者，肤裂如磔，置冰上痛稍减。”《洗冤录》云：“有人昵一婢而脱者，敛时启所盖被，异香四发，或以为登仙，实因服房药多麝脐通透之品故耳。”又云：“盖世间无一非生人之具，则无一非杀人之符。偶一相犯，即凝为毒，非特砒、鸩为然，而参、附为尤甚。人第沉溺于补之一字，尽为迷惑，莫之或悟，反云服以参、附，亦不奏功，竟以委之天数，抑何愚之至，而天数之冤，何日得而洗哉!”事实证明，人参、附子等滋补药品，服用不对症，照样误伤人命。道书中所载之大量服饵方，是古人以生命的代价换来的，

具有宝贵的医疗价值。我们要用现代的科学仪器去检验它，发掘它，使它们重新为现代人造福。

存思、导引、气法、健身术2

道教修炼方术以返老还童为目标，故鹤发童颜乃至青春常驻自然成了仙人的风貌。于是修道者研习驻颜药方和美容术，以使自己更接近仙人的外表。中国传统的医药学早就注意驻颜、美容药方，如马王堆医书《五十二病方》中就有除疣灭瘢的方剂，《神农本草经》亦称白芷可以“长肌肤，润泽颜色，可作面脂”，白僵蚕“灭黑□，令人面色好”。道教医药学家葛洪和孙思邈对驻颜、美容都有研究。《肘后备急方》中即有“治面疱、发秃、身臭、心昏、鄙丑方”，其中包括治痤疮、去黑斑、染发、疗狐臭、去皱、嫩面、香体、薰衣、令皮肤光润如脂等疗法。《千金翼方》云：“面脂手膏，衣香澡豆，仕人贵胜，皆是所要”，说明唐代化妆、美容之术已普及士族社会，头膏、面脂、澡豆、衣香等化妆品、美容药已广泛应用。《千金要方》辟有“面药”一节，收入美容药剂八十余方。王建《宫词》云：“月冷天寒近腊时，玉街金瓦雪漓漓。浴堂门外抄名入，公主家人谢面脂。”杜甫《腊日》诗亦云：“纵酒欲谋良夜饮，还家初散紫宸朝。口脂面药随恩泽，翠管银罂下九霄。”说明美容药在皇室宫廷中大量制造，并在腊日赏赐给臣下。唐、宋、明三朝道教进入宫廷，皇帝亦研习神仙方术和服食仙药以求驻颜却老。

道教驻颜方药中较有代表性的是“打老儿丸”，这个药方来自《西河少女传》这一有趣的神仙故事。据葛洪《神仙传》说汉时西河少女以杖笞一白发老翁，路人以为不平上前责问，少女却自称已至百龄，并说此翁乃是她的儿子，年至七十因不肯服家传秘药致老。此药亦名“神仙训老丸”，由山药、牛膝、远志、山萸肉、楮实、白茯苓、五味子、巴戟、石菖蒲、肉苁蓉、杜仲、舶茴香、续断、枸杞子、熟地黄共十五味药炼蜜为丸。“打老儿丸”滋肾补脾，交通心肾，资生气血，使邪火不生，肾水充盈，自然驻颜难老。此方去掉一味续断又名“还少丹”，《仁斋直指方》有载。

《千金要方》以猪胰、猪蹄、豆面、冬瓜仁、细辛、白术、土瓜根、白芷、防风、皂荚、白蔹、商陆制“千金洗面药”，又用作澡豆，可以作为美容药的代表。还有以桃花、杏仁、牛乳、鸡蛋清、丹砂、轻粉、玉屑、珍珠、麋角之类药物配方涂面，可令面白嫩如玉。另有土瓜根(即黄瓜根鲜汁)、黄柏皮、大枣研细为膏，洗面却老去皱，令人颜如少女。用胡麻叶、大麻子、猪胆汁洗发可使头发光泽。《千金要方》中记载服食桃花(阴干为末)可细腰身。其他减肥方还有服荷叶灰、冬瓜及饮茶等。

《周礼·天官》将食医作为古代四医之一，这种药食同源的历史给中国医学奠定了注重食疗的传统。道教服食派将食疗作为修道养生的方术之一，在道书中记载了大量药酒、药茶、道菜、药膳及用蔬菜、水果、调料、鱼肉、禽蛋、粮食等食品治疗疾病的方法。其实《黄帝内经素问》中早有以五味、五谷、五畜、五果、五菜治病之说及当食品性质与药性矛盾时，应遵守“食忌”之事。《汉书·艺文志》载有《神农食禁》七卷，而后有《金匮要略》的食法、王叔和的《食论》，《隋书·经籍志》收集食疗著作四十余种，其中有《太官食经》、《崔氏食经》、《膳馐养疗》、刘休《食方》、马琬《食经》等。孙思邈的弟子孟诜(621～７１３)撰有《补养方》，后经张鼎增补为《食疗本草》，把饮食疗法推进一步，是我国食品营养学和治疗学的专著。此后食疗学续有发展，南唐陈士良又著有《食性本草》十卷。明代还有《救荒本草》一书问世，是专门记述野生植物的食用价值的。孙思邈撰《备急千金要方》中有“食治篇”一卷，他在这篇的绪论中说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，“若能用食平痾，释情遣疾者，可谓良工。”

存思、导引、气法、健身术3

医药、服食和养生

食疗学的基本思想，是将各类食品按中医理论的药性学说分类，与人体腑脏的疾病相对应，从而提出治疗方案。孙思邈的“食治篇”就是道家营养疗法的专篇。他总结出肝病喜酸，宜食犬肉、麻、李、韭等；肾病喜咸，宜食豕肉、大豆、粟、藿等；脾病喜甘，宜食牛肉、稗米、枣、葵等；心病喜苦，宜食羊肉、麦、杏、薤等；肺病宜食辛，可用鸡肉、黄黍、桃、葱等。另外，以羊肝、牛肝等治“雀目”(夜盲症)；以海藻、昆布、鹿靥、羊靥(靥即甲状腺)治“瘿”(甲状腺肿)；以谷皮煎粥治疗脚气病等，皆是以食品治疗营养缺乏症的例子。其他如生姜、辣椒、大蒜、酒等，多为辛热之物，可通阳健胃，治胃腹寒症，但多食则生痰动火，损害目力，故目疾、温病、皮肤病多忌食。而西瓜等瓜果、蔬菜，性多寒凉，有清热、解暑、生津之功，故可治中暑、发烧、咽疼、大便燥结等病，但多食生冷，易损脾胃，故体虚、吐泻之症慎忌。猪头肉、公鸡肉、南瓜、盖菜等，为动风助火之品，易诱发旧病，故称作“发物”。食盐味咸，入肾经，为除热润下之品。食醋味酸，性收敛，可散瘀解毒，下气消食。雪梨味甘性寒，可润肺凉心，消痰降火。香蕉味甘性寒，有润肺肠、通血脉、填精髓之效。萝卜能消胀顺气；芹菜可健神止嗽。赤小豆可消肿解毒、清热止泻；红薯可补虚强肾，健脾强身。《隋书·经籍志》载有《神仙服食经》、《杂仙饵方》、《服食诸杂方》、《老子禁食经》、《四时御食经》、《食馔次第法》(梁有《黄帝杂饮食忌》)及多种《食经》，说明食疗著作自古多入道书，为道教医药学所采用。隋代还有谢讽作《淮南玉食经》，其中有发明豆腐的记载。

此外，道教服食派还用药草作酒，称为仙酒，《太上灵宝五符序》载有多种神仙酒方。如地黄酒、术酒、胡麻酒、松脂酒、天门冬酒、五加皮酒、枸杞酒等，皆有滋补疗疾之功。如松脂酒方：以秫

米、小麦曲酿之，取白松脂、天门冬、茯苓纳酒酿之，泥封三十日，即成。以药草配方作饮料，亦有健身之效。另有将药草和肉菜烹饪，成道菜、药膳，不但美食，亦可疗病健身。例如以冬虫夏草煲鸭肉，力可代参汤，为滋补性药膳。以动物肝脏配食可明目，一些兽肉及其阴茎食之可壮阳，骨髓、核桃肉等食之可健脑，鱼骨、牛骨等煲汤可壮腰补钙等，皆可烹饪为药膳。《食宪鸿秘》和《老老恒言》还载有大量药粥做法，其中如胡麻粥、莲子粥、羊肉粥、芡实粥、薏苡粥、山药粥等，皆有补益之功。总之，道教文化中这些营养学的宝藏，凝聚着神仙家数千年服食摄生的经验，值得进一步开发和利用。

中国术数学1

第二节术数学的发展

《周易》既为中国术数学之祖，则易学的发展显然和术数学的发展相关。秦始皇焚书，《周易》因是卜筮之书而未烧。汉代以来，儒家思想成了中国家长制宗法社会占统治地位的正统思想，《周易》也被儒家学者捧为六经之首，当成儒家的经典。这样，以孔子的政治伦理思想解《易》的著作，成了易学的“正传”，而以老子《道德经》思想为主体的解易之作，则是易学的“别传”。本来老子《道德经》就和易学相通，老子是《易经》的一个特殊传人。《易·系辞》说：“《易》与天地准，故能弥纶天地之道。”《道德经》和《周易》都是对天地之道的探索和概括，二者的阴阳观、变化观、反复循环观、守中贵柔观等，皆相互承袭。《周易》由天道及于人事，这和道家究天人之际的传统相合，而和罕言天道的儒家伦理观念有别。《汉书·艺文志》称道家为“《易》之嗛嗛，一谦而四益，此其所长也”，显然也承认道家学者为《易》之传人。道学的易学，乃由秦汉方仙道、黄老道传来，是方士、隐士、道士之《易》。汉成帝时，刘向校书，发现各家易说皆祖田何、丁将军，是儒家的正传。惟有京房之易学，传自焦延寿，焦延寿之易虽托名孟喜，实际上传自隐士，是专明阴阳术数，推步灾异吉凶的易学。焦延寿和京房，为汉代有代表性的大易学家，其所著《焦氏易林》、《京房易传》现已收入《道藏》，为道教占验派所宗。《焦氏易林》将六十四卦分派到全年二十四节气之中，以卦值日，创立了新的筮法。同时又将各卦展开为六十四卦，系以繇辞，有四千条之多。京房得焦氏易说，将六十四卦分属于八宫，创立纳甲、飞伏、世应诸法，为后世火珠林占法的滥觞。汉代易学家还创立卦气说、纳甲说、爻辰说，丰富了周易象数体系，为道教占验派易学奠定了基础。

汉代是术数学高度发展的时期，驺衍的阴阳家学说渗透到所有学科，社会上兴起造神运动，使孔子偶像化，儒学谶纬化，儒生方士化，汉儒遇事必推步吉凶，连皇帝也信天象，讲灾异，学图谶，终汉之世社会上笼罩着一种神秘气氛。这样，周易的象数之学在汉代发展到顶峰，与之相关的术数学也盛极一时。汉成帝时诏命光禄大夫刘向校经传诸子等书，步兵校尉任宏校兵书，太史令尹咸校数术，侍医李柱国校方技。后来刘向之子刘歆汇总群书分为《七略》，有诸子略、六艺略、诗赋略、兵书略、术数略、方技略，术数俨然成为汉代学术和诸子并列的一大门类。《汉书·艺文志》云："数术者，皆明堂、羲和、史、卜之职也"，说明术数学实即古代巫史之学的沿袭。《史记·日者列传》记载汉代术数学界分为五行家、堪舆家、建除家、丛辰家、历家、天人家、太乙家和形法家等。《汉书·艺术志》又将术数之书分为六类，一天文，二历谱，三五行，四蓍龟，五杂占，六形法。由此可知，汉代术数学范围较广，周易象数学成为易学的主流，研习者非只道家学派和方士、道士，习五经的儒生博士也推波助澜。汉代天文历法学甚为发达，修正的四分历、太初历、乾象历皆在汉代完成。汉人信谶纬，习太一九宫之术，今古文经学家皆取卦气说解《易》，将天文历法和周易象数融为一体。孟喜、焦延寿、京房的易学，宋人称之为象数之学，以和儒家正统的义理之学相区分。象数之学以五行说、卦气说、纳甲说、爻辰说等解《易》，创立了世应、飞伏、归魂、游魂等术语，以卦爻干支五行生克占断吉凶，实为占验术数的一大革新。扬雄甚至模仿《周易》作《太玄经》，以八十一首表示一年四季的阴阳消息，提出了一套新的筮法，也是术数学史上的大事。

汉代周易象数之学盛极而衰，走向了自己的反面。魏晋之后，儒家的正统思想在易学研究中取得统治地位，将忠君孝亲的政治伦理放在首位，视和统治术关系不大的古代科学技术为奇技淫巧，占验术数更不能登大雅之堂。因之，周易象数体系为核心的术数学经过汉代四

百年的繁荣时期，魏晋之后终于被排摈出正统的学术殿堂，为道教占验派所吸收。王弼注《易》，自称“得意忘象”，借易学清谈玄理，美其名曰“善易者不占”，被儒家奉为正统的治《易》方法，扼杀了象数之学发展的生机。尔后，儒家“正传”的易学变成义理之学，治《易》的方法是“扫象不谈”，有人甚至数典忘祖，否认《周易》是术数学的卜筮之书，使周易象数学几近失传。这期间，《周易》作为五经之首成了维护宗法礼教的伦理教科书，为求取功名准备科举考试的儒生所修习。幸有唐代李鼎祚著《周易集解》，将汉代象数之学的本旨保存下来，使宋代易学家能从中窥知汉易的真实面目。

中国术数学2

汉代以来道学别传的象数易学，略有两大分支。一支入于术数，以卜筮占验为其所长。一支入于方技，被道教炼养家作为内丹、外丹的理论框架，魏伯阳的《周易参同契》便为其代表作。还有汉代严君平以《易》解老，著《道德经指归》。扬雄称其书为“观大易之损益兮，览老氏之伏倚；省忧喜之同门兮，察吉凶之同域。”(《太玄赋》)周易象数学自王弼扫象之后晦而不显，直至宋初经著名高道陈抟之手才复放光彩。据《佛祖统纪》，陈抟受《易》于麻衣道者，得所述《正易心法》四十二章，理根天人，历诋先儒之失。陈抟在《正易心法注》中推崇伏羲画卦所传象数之学，讥刺周文王、孔子立辞章所传义理之学。他说：“学《易》者当于羲皇心地中驰骋，无与周、孔言语下拘挛。”“周、孔遂自孤行，更不知有卦画微旨，只作八字说。此谓之买椟还珠，由汉以来皆然。《易》道胡为而不晦也?”陈抟精于道教中别传的先天易学，保存有一些秘传的易图，清初黄宗炎《太极图辨》论述“先天图”乃长生秘诀，曾由陈抟将其刻于华山石壁上。陈抟后学有张无梦、刘海蟾、张伯端、陈景元等，皆得内丹法诀真传，在社会上声名卓著。后来陈抟的象数之学和易图辗转传到刘牧、邵雍、周敦颐、蔡元定等人手中，开宋代易学之新风，讲河图、洛书、先天、后天、太极、无极之说，将内丹学的术语充斥于理学家著作之中。《四库全书总目提要》说：“《易》之为书，推天道以明人事者也。《左传》所记诸占，盖犹太卜之遗法。汉儒言象数，去古未远也。一变而为京、焦，入于□祥；再变而为陈、邵，务穷造化，《易》遂不切于民用。王弼尽黜象数，说以老庄。一变而胡瑗、程子，始阐明儒理；再变而李光、杨万里，又参证史事。《易》遂日启其论端。此两派六宗，已互相攻驳。”宋元以来，道教别传的象数易学给儒家正传的义理易学以极大冲击，理学家接受了陈抟的易图，大多变化失真，相互辩难，却并不否认来自陈抟。这是因为先天易图中隐

有丹家秘诀，非局外人所能知，理学家不可能自己伪造这种易图。宋儒朱熹将河图、洛书、太极图等九幅易图置于他的《周易本义》、《易学启蒙》之首，而且并不否认《周易》是卜筮之书。朱熹知道学习道教象数易学不研习丹经是不行的，因之曾苦读《周易参同契》并为之作注。南宗道教易学家俞琰(1253～1316)赞同朱熹的观点，他著有《周易集说》、《读易举要》、《易外别传》、《古占法》、《周易参同契发挥》等，深得道教易学之旨。道教南、北宗道士精于易学者甚多，清代内丹家刘一明著《周易阐真》，将《周易》解释成一部内丹书，别具新意。宋元间天师道的雷思齐，曾著《易图通变》、《易筮变通》，发展了道教易学。周易象数学的发展同时也促进了占验术数的革新。

考查历代史书中的《方士传》，所记方士以习术数学的人数为多，唐代之后习长生方技的道士才渐增长。汉魏间方士多习京氏易、谶纬、天官、风角、星算、遁甲、六壬、望气、三元、太一、飞符、占卜、推步之类的术数，知名者有任文公、郭宪、高获、谢夷吾、郭凤、杨由、李南、李郃、樊英、唐檀、公沙穆、许曼、赵彦、韩说、杨厚、董扶、管辂等人。其中管辂之术数登峰造极，这是汉代四百年苦研占验术数孕育出来的花朵。《晋书·方技传》又记载陈训、戴洋、韩友、淳于智、郭璞、步熊、杜不愆、严卿、隗炤、卜珝、黄泓、索、台产等精于风角、星算、三棋、九宫、八卦、龟策一类占验术数，其中尤以郭璞名重一时。唐代占验术数亦甚兴盛，有著名高道袁天纲、李淳风等以天文、星算、相术等名世，还有李虚中的推命术，孙思邈的预知术，皆奇巧如神。唐人兴起金钱卦，简化了卜筮程序。宋代又有徐子平的四柱算命，传称邵雍的梅花易数。邵雍著有《皇极经世》等重要术数学著作，是继京房之后占验术数的一次重大革新。司马光创造的《潜虚》筮法，是对扬雄《太玄经》筮法的又一发展。明代重臣刘基亦精于占验术数，社会上流传的一些命书、图谶多托名他而作。然而因宋明理学兴起，儒臣鄙薄术数学，术数家的地位降

低，能以应验轰动社会的名家渐少。清代修《四库全书》，术数学范围缩小，有数学、占候、阴阳宅、推命、看相、阴阳五行、杂技术等。

中国术数学3

术数学的发展曾经给中国科学技术的发明和创造带来动力。中国古代的教育没有自然科学的启蒙教科书，更没有专门的科学理论著作。由于《周易》被尊为儒家经典，周易象数体系实际上便成了对古代知识分子进行科学启蒙教育的教科书。同时，中国术数学中的那些阴阳五行、天干地支、四象九宫等象数模型也成了古代科学技术普适的理论框架。中国古代科学技术曾经走在世界前列，出现那么多创造发明，大都和方技、术数有关。火药本为炼丹家发现，指南针则为堪舆术士手中的工具，天文历法和星占术更是密不可分。术数同时又是中国哲学的文化背景。无论是东方文化或西方文化，实际上都有某种神秘的观念作背景，或隐或显地引诱着人类思维的发展。中国哲学史的演进是和易学的研究联系在一起的，术数学中的阴阳五行学说和天人感应原理同时也是中国哲学的支柱。术数学本身就是中国哲学形式化系统的分支，它和义理学好比是整个哲学系统的两条腿，缺少术数学研究成果的中国哲学史著作是不完善的。术数学是道教占验派的修持方术，它在道教文化中占有重要地位。《黄帝太乙八门入式诀》、《玄精碧匣灵宝聚玄经》、《邓天君玄灵八门报应内旨》、《太上六壬明鉴符阴经》等遁甲、六壬道书，《北斗法治武威经》、《天老神光经》等天象占书，《紫微斗数》、《灵台经》等算命书，《四圣真君灵签》、《洪恩灵济真君灵签》等抽签书皆收入《道藏》，说明占卜术数为道教文化不可分割的内容。占验派道士以研习术数为宗，将推往知来作为道教修炼的神通。佛教更把预知未来的神通分为五种，即报通、修通、鬼通、妖通、依通，道教亦承认这种说法。报通为与生俱来的先天感应能力，佛教称由报身而来。修通称为由人身修炼而得的预知神通，道教内丹家可修至“出阴神”和“六通之验”。鬼通和妖通谓妖鬼附体，属宗教家的解释。依通即是依托卜筮而出现的预知神通，属于术数学的范围。所谓“善易者不占”，大多是由研读易理开发

出灵感，达到报通或修通的境界，可以不用占卜而断人吉凶，寻常人是没资格自称“善易者”的。

第三节术数学的流传

占验术数种类繁多，在社会上流传甚广。汉代以来，太乙、六壬、遁甲、堪舆、相术、推命、占卦、测字、梦占、星象诸术日益完备，促成了术数学的繁荣局面。今仅择一些流传较广的占验术数，略作分析。

一谶书

汉代称之为图谶，由谶纬之学流变而来。谶为占验之隐语，纬为经在术数学中的流变，汉代谶纬图书甚多，现在尚有易纬留存(日本学者安居香山、中村璋八辑有《纬书集成》)，图谶则佚失殆尽。因为谶书实际上是政治预言书，上面多有图画，故亦称图书，中国历代统治者将其视若蛇蝎，怕政治家蛊惑民心危害政权安定，或故意篡改错乱，或干脆严加禁绝。现在社会上流传的谶书，有刘伯温《烧饼歌》、姜子牙《万年歌》、诸葛亮《马前课》、邵雍《梅花诗》、《禅师诗》等，为宋明间预言家的托名之作。另有《推背图》，托名隋唐间占验派高道袁天罡、李淳风而作，每卦一图，配以谶言和谶诗，有金圣叹(1608～1661)批注本。《推背图》因流传太广，无法禁断，朱元璋则故意将其颠倒错乱次序，已失真。奇怪的是，《推背图》上竟载有可破译为预言世界核大战的图像和文字，甚至有“若要和平，直待彭、老”的话，可解读为对彭祖修道术和老子道学通行世界的谶语。现惟有邵康节所著《皇极经世》，未被错乱篡改，但这是一本讲社会周期律的历史哲学书，和一般谶书不同。邵雍为宋代术数哲学大家，其《皇极经世》中的“元、会、运、世”之说，为兼综道、释的术数哲学学说，可和先哲驺衍的五行终始之说相比拟，值得认真研究。

中国术数学4

二文王课

文王课是一种以钱代蓍的六爻卦法，又称五行易、火珠林卦法，为唐宋以来社会上最流行的断易方法，由汉代京氏易发展而来。现在社会上流传的筮书，如《卜筮正宗》、《增删卜易》、《断易天机》、《断易大全》、《文王课秘传》等，多是传播这种筮法。金钱卦是周易古筮法的一种流变，断卦时以六爻所配干支五行的生克制化论吉凶，结合占卦时间(日、月)的干支和神煞，而基本脱离《周易》爻辞。这种占法为民间术士所熟知，并积累了较多的占断经验。近有重庆霍斐然先生据《易传》推演出《小成图》占法，竟可超迈古人。

三梅花易数

《梅花易数》进一步简化了易占方法，可以年、月、日、时的数目或其他可数之数起卦，以八除之余数定卦名，以六除之余数定变爻，结合爻辞及五行生克比合的关系以断吉凶。梅花易数占法十分注意断卦的灵感和观察事物的征兆，训练占卜者具备预测家的素质，因而不拘泥繁琐，独得周易预测事物的简易之理。

四太乙神数

太乙统十二运卦象之术也和《皇极经世》一样，是推算国家政治命运和气数、历史变化规律的术数学。周武王时以术数“卜世三十，卜年八百”推国运，后有驺衍五德终始之说，至邵雍形成历史哲学而大备。太乙神数推算较难。据《太乙统宗神数》，上古时有一年冬至日半夜，恰好日月合璧、五星联珠，定为甲子年、甲子月、甲子日、甲子时，称作太极上元，上元甲子以来的年数，叫太乙积年。由太乙积年再求出太乙流年和太岁值卦，以断本年各月的气运吉凶，预测一些重大政治事件和天灾人祸。每年值两卦(本卦和之卦)，共十二爻，从动爻和变爻开始，每月值一爻。太乙数以子月为正月，即从上一年的农历十一月计起。例如太乙数推得戊子年及以后所值之卦依次为噬嗑

之晋、贲之离、剥之坤、复之明夷、无妄之否、大畜之大有、咸之蹇、恒之豫、遁之否、大壮之夬、晋之剥等。太乙数推算国运要兼综年卦和卦爻的大运，这种术数因涉及政治，为历代统治者所忌，社会上很少流传。

五太乙九宫术

太乙术本于《易纬·乾凿度》太乙行九宫法。太乙为北辰之神，又名太一，与六壬、遁甲合称三式。三式之名乃由秦汉初之栻盘占而来，后栻盘废弃不用，仍存其名。太乙式仿易而作，采用五元六纪。五元为甲子、丙子、戊子、庚子、壬子；六纪为六甲子。每元72年为小周期，每纪60年，六纪360年。一宫为乾，天门，主冀州；二宫在离，火门，主荆州；三宫在艮，鬼门，主青州；四宫在震，日门，主徐州；五宫曰中宫，太乙不入；六宫在兑，月门，主雍州；七宫在坤，人门，主益州；八宫在坎，水门，主兖州；九宫在巽，风门，主扬州。太乙每宫居三年，不入中宫，二十四年巡游一周，又分阳遁、阴遁而有顺行逆行，配以八将占断吉凶。现有汉文帝时文物“太乙式盘”，又《南齐书·高帝本纪》记太乙术推自汉高祖五年至宋祯明元年间治乱之事，可知此术汉代已传。《灵枢·九宫八风篇》、《太乙金镜式经》等略记其法。

六奇门遁甲

遁甲之学是用时间和方位占断吉凶的一种术数。它利用时间和空间因素趋吉避凶，以选择天时、地利、人和的最优方案为目的。遁甲之学的要害在排局布盘，其天盘为九星(天蓬、天芮、天冲、天辅、天禽、天心、天柱、天任、天英)，人盘为八门(休、死、伤、杜、开、惊、生、景)，地盘是九宫八卦。排局布盘时以顺仪(戊、己、庚、辛、壬、癸为六仪)逆奇(乙、丙、丁为三奇)为阳局，以逆仪顺奇为阴局，按年份、节令、时辰将八门、九星、九神(直符、螣蛇、太阴、六合、勾陈、朱雀、九地、九天)在九宫八卦盘上布列成局。冬至到夏至之间阳气回升，用阳遁；夏至到冬至之间阴气渐长，用阴遁。为了将

时间的干支和二十四个节气密切联系起来，布局时按正授、超神、接气、置闰的规律，将上元符头(十五日值一个节气，分上、中、下三元，每元五日，第一日为符头)和节气调整好。这样，就可以排出一种奇门遁甲的日历，从而用时间、方位占断吉凶。此术有“转盘”和“飞盘”两大系统，社会上广为流传。奇门遁甲是和古代天文历法之学联系最紧，综合性最强的术数，它将古代术数家创造的阴阳、五行、天干、地支、河图、洛书、八卦、九宫等学说都包容进去，并联系成一个有机的整体。因此，可以说奇门遁甲是中国的术数之王。

中国术数学5

七六壬课

六壬神课也像文王课一样是预测人事吉凶成败的占卜之术，先秦时已有栻盘占法，近年亦有西汉六壬栻盘出土，东汉以来才蜕变为符号程式。其法以占卜时日的干支为基准，先以占卜月的季节(月将)、占卜日的干支、占卜时的地支组成六壬课式，按五行生克关系配以六亲(父母、兄弟、妻财、官鬼、子孙)、十二天将(青龙、白虎、朱雀、玄武、螣蛇、勾陈、太常、太阴、天空、天后、六合、贵人)，以三传(初传、中传、末传)、四课(第一课、二课、三课、四课)的生克关系而断吉凶。六壬课表面虽不用周易象数体系，实际上却和易象相通。例如其天盘、地盘仿两仪，四课如四象，三传似六爻，其中元首课、重审课、知一课等六十四种课体则和《易经》六十四卦相配。术数家称六壬之学为三式(太乙、遁甲、六壬)之最，根于天学，应于人事，为集阴阳、五行、干支、九宫诸术数之大成者。六壬课虽仅七百二十式，但断事须结合本人年命，错综复杂，变化万端，自隋代以来便受到一些著名学者的重视。另有《大六壬金口诀》，以时间、方位立断吉凶，为术数家之秘宝。

八河洛理数

河洛理数是宋代兴起的一种推命术，但不像徐子平四柱推命术那样受印度星象学影响，而是和铁板神数等术数一样是汉代周易象数学的流变。这种推命方法是先算出人出生年、月、日、时的干支；然后以纳甲法求出天干的后天八卦数，地支的五行生、成数；随后将这些天干、地支的天数(奇数)相加起上卦，地数(偶数)相加起下卦；最后将上下卦相合得出人的本命卦以断吉凶。河洛理数是惟一以四柱起卦，以周易占断的推命术，利用了周易象数的卜筮经验。顺便介绍，铁板神数亦是以人出生之年月日时起数断人一生命运和遭遇的术数，有南北派之传。《皇极天书》载南派铁板神数断命法。

九紫微斗数

紫微斗数、子平推命术、星平会海(又称果老星宗)都是推命的术数，其术数的层次依序增高。紫微斗数虽属初级的算命术，但流传较广，断语明确，不像徐子平推命术那样复杂难断。其术先查出人的出生年、月、日、时干支，继后画出人的十二宫图(命宫，父母宫、兄弟宫、夫妻宫、男女宫、财帛宫、疾厄宫、迁移宫、奴仆宫、官禄宫、福德宫、田宅宫)，依出生图的五行局查出相应的星名(包括天文学上没有的天机星、天府星、文曲星、羊刃星等虚星)分别填入十二宫内，便可推出一生的命运。

十四柱推命术

此术以人的出生年、月、日、时干支称为四柱，故名四柱推命术。《北史·孙绍传》中有推人禄命的记载，《北齐书·方技传》谓魏宁亦善推命。唐德宗时李虚中用生年四柱推命，至宋初徐子平加以完善，后人亦习称子平术。子平术以日柱天干为本，据其和年柱、月柱、时柱干支的五行生克制化关系及节气旺相状态，断人一生命运的吉凶祸福。有《渊海子平》、《命理探源》、《滴天髓原注》、《子平真诠》、《三命通会》、《命理约言》、《穷通宝鉴》等多种命书，皆讲子平推命术，为社会人士所熟知，社会上也把四柱推命作为命理学的代表。

十一占星术

此术本为古代天文学之流变。《汉书·艺文志》云：“天文者，序二十八宿，步五星日月，以纪吉凶之象，圣王所以参政也。《易》曰：‘观乎天文，以察时变’。”说明古代天文学原初就是占星术数。其中包括日占、月占、五星占、恒星占、星变谴告等。古人以为天象下应人事，故天象之变，乃至自然现象的异常，皆预兆人间灾异的流行和国家的治乱。

十二望气

《史记·天官书》记载不少省云望气之法："北夷之气如群畜穹闾，南夷之气如舟船幡旗。大水处、败军场、破国之墟、下有积钱金宝之上，皆有气，不可不察。海旁蜃气象楼台，广野气成宫阙然。"《吕氏春秋·明理》又记载望云能知国乱之兆："其云状有若犬，若马，若白鹄，若众车；有其状若人，苍衣赤首不动，其名天衡；有其状若悬釜而赤，其名曰云旗；有其状若众马以斗，其名曰滑马。"望气之术为历代兵家所重，故《晋书》、《隋书》多有记载。其他还有所谓战云、天子气等，《开元占经》有记。

十三测字

将汉字笔画、字形、字义分开论证，以占断人事吉凶之术，称测字，又称相字、拆字。此术以求占者偶然一念所得之字而求占断，占者据字形、字意联想推理而决疑。相传邵雍精于测字，而后有谢石、朱安国、汪龙、胡宏、张九万、何中立、马守愚、范时行、沈衡章等人，皆精于此术。测字法有装头、接脚、穿心、包笼、破解、添笔、减笔、对关、摘字、观梅等具体解法。有《字触》、《神机相字法》、《测字秘牒》等书传世。又有以二字字画起卦的《一撮金》，以三字字画起卦的《诸葛神数》，是以字配易之占法。

中国术数学6

十四梦占

《汉书·艺文志》云："众占非一，而梦为大"，解梦为古代原始宗教巫史文化遗传下来的古法。《周礼·春宫·大卜》云太卜"掌三梦之法，一曰致梦，二曰梦，三曰咸陟"，乃古代解梦之书。占梦术有以易卦解梦者，有据梦象直解者。汉代将梦分为直梦、象梦、精梦、想梦、人梦、感梦、时梦、反梦、病梦、性梦等。有《周公解梦书》、《梦林玄解》等书传世。梦境反映了人的潜意识活动，近代东西方学者皆有研究。

十五堪舆

堪舆原为汉代五行家推测天文、地理的五行气运之术，多用于选择墓葬、修房、卜居诸事。晋代郭璞著《葬经》，云"气乘风则散，界水则止。古人聚之使不散，故曰风水"，则堪舆术后人习称为看风水。古人亦将其包括在相术之中，看阳宅称家相，阴宅为墓相，周代有"相彼阴阳，观其流泉"的说法，为相阳宅，后来受儒家厚葬尊祖之习才盛行墓相，以龙、穴、沙、水、向为判断吉凶的条件。近世台湾和日本出版不少风水书，讲住宅修建、室内布置，称其术和地磁场的分布有关。相阳宅有"八门套九星诀"，如房屋之门在北方坎位，则依次为五鬼(东北)、天医(东)、生气(东南)、延年(南)、绝命(西南)、祸害(西)、六煞(西北)，定八个方位的吉凶。这是因为北方坎位属水，东方震位和东南方巽位皆属木、水生木，故东方、东南方为天医、生气之位，适于安置寝室或厨房。堪舆之术方法繁多，有以人的出生日期定方位者，有以奇门遁甲选方位者，皆不违八卦五行生克制化之理。现有《葬书》、《儒门崇理折衷堪舆完孝录》等书传世。

十六相术

相术早在先秦时即已流行，其中包括面相、手相、人相、骨相之术，看人的五官、精气神、声音、步态、风度、气质、身材，断人命

运。有《麻衣神相》、《柳庄相法》、《相理衡真》、《金面玉掌》、《神相铁关刀》、《冰鉴》等书传世。古人有摸骨之法，其巧入神。《北齐书·神武纪》载摸骨断人贵贱，称为暗相。相传袁天纲精于相术，为唐代高道。另有名相、印相及相马、相牛、相狗、相鸟之术，反映了古人的社会生活积累。

十七扶乩

又称扶鸾、扶箕，为古代流行于知识阶层之间的通灵预测术。将乩笔缚在丁字形木架(乩架)上，请两名“鸾生”架乩在沙盘上写字，请神问答吉凶。以乩降神之术古今多有记载，许地山先生有《扶箕迷信底研究》一书传世。

十八杂占

古代术数家为了预测世事人生，流传的占验之术种类甚多。《后汉书·方术传》云：“神经、怪牒、玉策、金绳、关扃于明灵之府，封縢于瑶坛之上者，靡得而窥也。至乃河洛之文、龟龙之图、箕子之术、师旷之书、纬侯之部、钤决之符，皆所以探抽冥赜，参验人区，时有可闻者焉。其流又有风角、遁甲、七政、元气、六日七分、逢占、日者、挺专、须臾、孤虚之术，及望云省气，推处祥妖，时亦有效于事也。”魏晋时风角、星算、望气、三元、六壬、三棋、八卦、九宫、龟策、太一、飞伏诸术数，亦大行于世，其中有术数家管辂和郭璞，断事如神。这些术数后世多失传，仅有少数民族地区的民俗中尚保留一些鸟卜、鸡卜、棋卜、竹卜、龟卜、动物内脏卜、太素脉、镜卜、珓卜，抽签等占法。现存有六朝时《灵棋经》二卷，可知古代十二棋卜的概貌，《道藏》、《佛藏》及其他类书中亦不时发现一些按人的生辰、属相、神煞推命和占卜的术数书及各种禁忌书，皆可归入杂占一类。现在社会上流传不少推命、看相、占卜杂书，文不雅驯，错谬百出，为江湖术士谋食赢利之用，亦多为杂占之术。

要之，中国术数学乃周易象数学发展起的学科，后世占验术数愈出愈繁，涉及人们社会生活的多种方面。占验术数的核心是由太极、

阴阳、五行、四象、八卦、六亲、九宫、三才、天干、地支、二十四气等符号按生克制化关系组成的象数形式化系统，清代《钦定协纪辨方书》详细记载了这个系统错综复杂的运算程式。在这些流传的术数中，无疑掺杂着大量迷信和糟粕，也不可能有一算就灵的准确性。本来“易道广大，无所不包”，术数学更是包罗万象，特别是占卜之术乃积淀已久的民俗，江湖术士又赖以谋生，更难免混杂骗术流弊丛生；但术数学皆有一套理论体系，在没判定其运算程式之荒谬前亦非可以简单禁断。《四库全书总目·术数类序论》云：“然众志所趋，虽圣人有所弗能禁”，就反映了这种社会现实。现在我们只有将其纳入学术研究的轨道，才能区分真伪去假存真。即使是术数中封建迷信的糟粕，也只有通过认真地学术研究，从理论体系上戳穿其骗术，才能使人口服心服，真正起到弘扬科学破除愚昧的作用。